

Selecciones

OCTUBRE 2024

READER'S DIGEST

**Guía de
VACUNACIÓN**
PÁGINA 50

**EL ESPÍA
en tu coche**
PÁGINA 54

**Miedos
IRRACIONALES**
PÁGINA 66

**Volver
a ver la LUZ**
PÁGINA 106

DISCUTIR BIEN

*CÓMO AFRONTAR
LOS CONFLICTOS*

PÁGINA 34



CHAQUETÓN
3 EN 1

ÉLITE

by  HARTLAND

3 en 1

Elegancia y comodidad
en todas las estaciones



1 CAZADORA
INTERIOR



2 CHAQUETA
EXTERIOR



+

=

3 CHAQUETÓN COMPLETO
Chaqueta + Cazadora
(unidas por una cremallera)

- Impermeable
- Forro polar interior

- Con Capucha "oculta"
- Acabado "Cotton Touch"



**POR FAVOR, COMPRUEBE SU TALLA
ANTES DE HACER SU RESERVA**



Contorno de pecho (en cm)	Talla del Chaquetón
85 / 94	S
95 / 102	M
103 / 110	L
111 / 118	XL



GRATIS
Para los Lectores de
Selecciones
READER'S DIGEST
RELOJ TRIUMPH

Oferta válida solo para Península, Baleares
y Canarias

Con todas las Garantías y por solo 10€ al mes sin intereses

- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ CÓMODAS CUOTAS sin intereses
(15 mensualidades de solo 10€)

902 107 902

 **GALERIA**
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

EX60

Aprender a discutir

PARACE UNA paradoja, pero existen formas de discutir bien, según los Gottman, la pareja de estadounidenses formada por Julie y John, creadores del Instituto Gottman, que llevan más de treinta años investigando los secretos de las relaciones.

Al parecer, los tres primeros minutos de una discusión son cruciales y van a determinar cómo se desarrollará el resto de la conversación, que si se lleva hábilmente, puede acabar de forma positiva. Son optimistas al afirmar que en la mayoría de los problemas se puede llegar a un acuerdo.

Si esto se aplicara a todas las relaciones, el mundo seguramente iría de otra forma.

No te pierdas la inspiradora entrevista en “Discutir bien” (pág. 34).

Hablamos también este mes de octubre de miedos irracionales. Algunos nos pueden parecer más absurdos que otros, pero si nos analizamos todos, seguro que encontramos el nuestro, ¿qué te apuestas? (pág. 66).

Otro escalofriante reportaje nos cuenta cómo la tecnología de los coches actuales puede resultar en una forma de acoso por parte de parejas maltratadoras, con algunos casos sucedidos en Estados Unidos (“El espía en tu coche”, pág. 54). La tecnología, ese arma de doble filo.

Te presentamos una guía actualizada de vacunas (“Vacunas para todos”, pág. 50) y, como siempre, no olvidamos el humor, el drama y la aventura de viajar.

¡Feliz lectura y feliz mes de octubre! 🍁



Natalia Alonso

Natalia Alonso

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es

CONTENIDOS

Artículos

34

EN PORTADA

DISCUTIR BIEN

Para tener una vida feliz, es importante afrontar los conflictos con habilidad.

40

DRAMA

El ataque de un jabalí

De entrañable mascota a animal salvaje en modo ataque.

50

SALUD

Vacunas para todos

Ponte al día de tu cartilla de vacunación con nuestra guía.

54

ACTUALIDAD

El espía en tu coche

Los coches son hoy ordenadores sobre ruedas, para bien y para mal.

62

SONRÍE

Viajar en el tiempo

Para sentirte joven de nuevo, nada como ser abuelo.

66

Miedos irracionales

Tortugas, semáforos y otros escalofriantes miedos.

70

INSPIRACIÓN

Las mujeres fuertes

Mujeres que rompen moldes en África.

78

FOTOGRAFÍA

Lo más grande

Rompiendo récords de altura, volumen y peso.

84

Tendencias de ayer y hoy

Modas de hoy que ya existían hace años.

90

CLÁSICOS RD

Odisea en las nubes

Solo le quedaba la opción de que otra avioneta lo guiara.

98

VIAJES

Albania salvaje

Del aislamiento a abrirse poco a poco al turismo de aventura.

106

LECTURA EXTRA

Volver a la luz

Recuperar vidas ante una devastadora enfermedad genética.

CUBIERTA:

© ISTOCK.COM / ATLAS STUDIO

50



Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

4 **Boxeo**

TODO LO BUENO

9 **Bufandas para todos**

HÉROES

10 **Al rescate de la vida**

Un repartidor y un nacimiento.

14 **Termina esta frase**

Lo que más echo de menos de mi infancia es...

16 **Cartas**

Tú lo dices.

Salud

BIENESTAR CUERPO & MENTE

17 **Herpes zóster**

20 **Noticias de la medicina**

El arte de vivir

COCINA

23 **Pretzel**

Su origen europeo.

13 COSAS

26 **Astronomía**

29 **Citas citables**

FOCO

30 **Richard Gere**

20



Humor

22

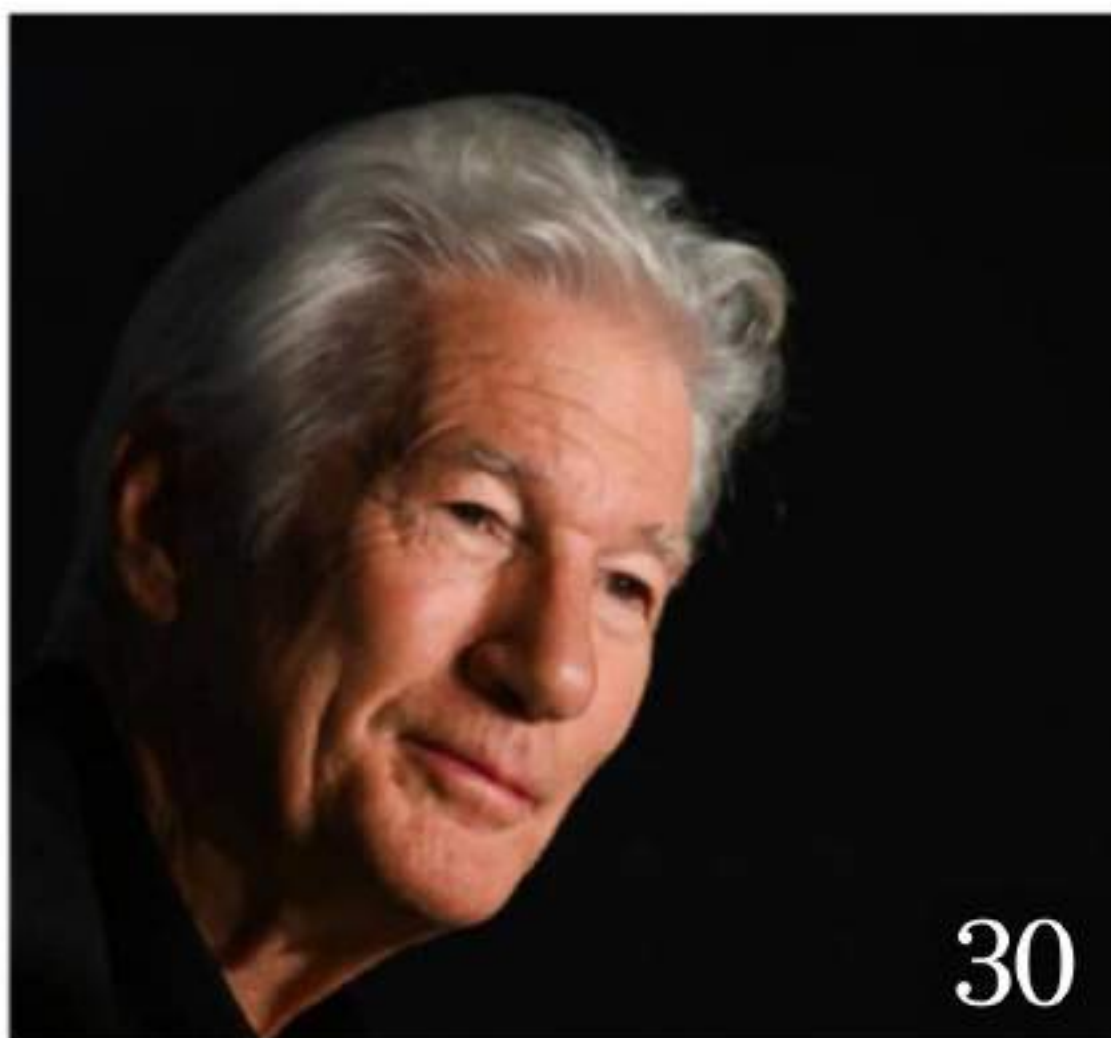
Gajes del oficio

65

La risa, remedio infalible

96

Así es la vida



30

Pasatiempos

120 **Rompecabezas**

122 **Soluciones**

123 **Trivial**

125 **Vocabulario**

127 **Próximo mes**

128 **Última risa**



MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →



...DE OTRA MANERA

El Royal Albert Hall de Londres está diseñado como sala de conciertos de música clásica. Desde 1941, en este recinto se celebra uno de los festivales de conciertos más famosos del mundo: los BBC Proms. La sala también sirve de escenario para la celebración de eventos que no tienen nada que ver con la música clásica. En 2019, el boxeador británico Anthony Yarde defendió allí su título de peso semipesado de la OMB (Organización Mundial de Boxeo). Y allá por 2010, Jeff Beck, uno de los mejores guitarristas del mundo, fallecido el año pasado, tocó ante una sala abarrotada en el Royal Albert Hall.





Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica en 45 países
y 10 idiomas.**

© 2024 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidenta y directora ejecutiva

Bonnie Kintzer

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN 

@SeleccionesRd

Todo lo
BUENO
RAZONES PARA SONREÍR

Bombardeo de bufandas

HACE DIEZ AÑOS, universitarios de Ottawa, en Canadá, comenzaron a anudar bufandas en vallas y en estatuas de la ciudad para las personas sin hogar. Entonces no imaginaban que estaban lanzando un verdadero movimiento. Hoy, el “bombardeo de bufandas” es una iniciativa consolidada donde tejedores de Estados Unidos convierten lana y vellón en bufandas, gorros y guantes y los dejan en lugares donde se reúnen personas necesitadas, como paradas de autobús. En Florida, una de las notas decía: “¡No estoy perdida! Úsame para abrigarte”. Las bufandas envuelven cuerpo y alma, dijo la voluntaria Suzanne Volpe al *Washington Post*. Son una forma de decirles que “hay alguien pensando en ellos”.



*Un repartidor de comida que se encontró
ayudando en un parto en la calle*

Al rescate de la vida

Olivier Van Caemerbèke

FOTOGRAFÍA: *Joanna Tarlet Gauteur/Signatures*

¿QUÉ ESTÁ PASANDO ALLÍ? El 5 de febrero de 2024, poco antes de las seis de la tarde, Rabah Soltani volvía de hacer un recado en el suburbio parisino de Aulnay-sous-Bois. Repartidor de comidas, Rabah, de 45 años, espera en un semáforo montado en su *scooter*. Entrecierra los ojos y centra su mirada en una figura femenina que se tambalea a unos 150 metros de distancia. Se da cuenta de que no está bien.

En la pequeña mediana que separa los dos sentidos de circulación de la calle Jean-Charcot, la mujer se agacha de repente, incapaz de dar los cinco pasos que la habrían llevado a la acera.

Los coches la adelantan sin reducir la marcha. ¿Son insensibles o temen encontrarse cara a cara con una drogadicta? Rabah, en cambio, no hace preguntas. “¿Necesitas ayuda?”, pregunta cuando llega hasta ella.

“Estoy a término, tengo contracciones y creo que voy a dar a luz”.



Un mes y medio después del
accidentado nacimiento, *Reader's Digest*
reúne a Rabah Soltani y Laurence con
su bebé en un emotivo reencuentro.



Treinta minutos antes, Laurence, de 34 años, que vive en una comuna vecinal, había salido a dar un paseo para facilitar la inducción al parto, prevista para el día siguiente.

“¡No te vayas!”, implora mirando a Rabah.

“No te preocupes, estoy aquí”, dice. Antes de añadir, como para tranquilizarse también: “Soy un antiguo bombero”.

De nacionalidad argelina, Rabah Soltani contó después que había ejercido la profesión durante más de 15 años antes de trasladarse a Francia en 2018,

dice. En la acera, el termómetro marca seis grados. Rabah se quita la cazadora y la coloca sobre la espalda jadeante de la mujer.

Poco después, aparece la cabeza del bebé. Rabah Soltani es padre de tres hijos. Es un hombre experimentado y de sangre fría, pero nunca pensó que se encontraría en una situación como esta.

Se quita el chaleco, dispuesto a acoger al bebé. Laurence empuja tres veces, luego una cuarta. El bebé está aquí. Rabah se asegura de que el cordón umbilical no lo estrangule. El

TIENE EXPERIENCIA, PERO NUNCA PENSÓ QUE SE ENCONTRARÍA EN UNA SITUACIÓN ASÍ.

pero no pudo ejercer su profesión aquí porque entró ilegalmente en el país.

Desde entonces, ha presentado una solicitud a la prefectura y está esperando la regularización.

El repartidor pasa el brazo por debajo de la axila de Laurence y la apoya en la acera. A las 17:53 llama a la policía, que no contesta, pero consigue hablar con los bomberos. Le bombardean con preguntas que no siempre puede responder: “Sí, está consciente... No, no hay hemorragia... No, no sé si ha tenido más hijos...”.

El equipo de rescate envía un vehículo. Tienen que actuar con rapidez. Laurence rompe aguas y se intensifican las contracciones. Se pone a cuatro patas. “Es la posición que mejor va”,

recién nacido chilla. Con un suspiro de alivio, Rabah lo envuelve en su chaqueta.

Dos coches se detienen. Un conductor le da al repartidor una toalla de baño, otro una manta. Un peatón de veintitantos años se agacha junto a la madre y la consuela mientras Rabah calienta al recién nacido.

Llegan los bomberos, comprueban cómo está la madre y cortan el cordón umbilical del bebé. Rabah Soltani lleva al bebé al vehículo de emergencia, donde también se llevan a Laurence. Han pasado menos de 15 minutos. El repartidor se queda solo en la acera, atónito, sin percatarse de la mujer que se aleja bajo el resplandor de las luces intermitentes.



Rabah Soltani con el bebé recién nacido en la calle, el 5 de febrero de 2024.

Al verle llegar a casa, su mujer, Nacera, se asusta: “¿Has tenido un accidente?”. Su ropa está manchada de sangre.

“No”, responde. He ayudado a una mujer a dar a luz”.

Le enseña una foto hecha por el joven peatón en la que aparece con el bebé. “Es una locura”, se entusiasma

Nacera. Dame su número y llamaré a la madre.

“¿Su número? Ni siquiera sé su nombre...”, suspira Rabah.

A LA MAÑANA SIGUIENTE, Rabah se pasa por el parque de bomberos, donde le indican la maternidad a la que llevaron a Laurence. “Ah, eres tú”, exclama la recepcionista del hospital Jean-Verdier de Bondy. “¡La madre está buscándote desde anoche!”

“Me alegré mucho de volver a ver a Rabah, a quien ni siquiera había tenido tiempo de dar las gracias”, dice hoy Laurence, ama de casa de nacionalidad camerunesa, madre de un niño de 12 años y una niña de 2. Probablemente salvó la vida de mi hijo impidiendo que se cayera al suelo, calentándole, llamando a los bomberos...”

Ella y su marido habían elegido Timéo como nombre para su pequeño, y en la maternidad todos le llamaban ya así. Pero antes de registrar el certificado de nacimiento, cambiaron de opinión. “El niño se llamará Rabah”, sonríe la madre. “Este nombre le traerá suerte”. ♦

Adorable

¿Quién podría resistirse a este perro después del anuncio en el *Athens (Ohio) News*? «El peor perro de la historia. Gratis para un buen hogar. No arreglado. No viene cuando se le llama. Se escapa. Mata gallinas y tiene mal olor».

ENVIADO POR LAURA KALENTINE

TERMINA ESTA FRASE

Lo que más echo de menos
de mi infancia es...

**Mi
familia.**

CLAUDINE DAUWE
Bélgica

**No tener que
lavar la ropa.**

CATHERINE
Canadá

**Jugar en
el exterior
sin peligro.**

EVE SANCHEZ
Costa Rica

**La paciencia
de mi abuela con
mi naturaleza
difícil.**

NORA OMAÑA
Venezuela

**Tregar a lo
alto de un árbol
y contemplar
el horizonte
mientras comes.**

YOCO ONO
Ecuador

**El taller de
carpintería de mi
padre y aprender a
amar este oficio.
Así es como me
gano la vida hoy.**

JOSÉ MARTÍNEZ SOLARES
México

**Salir de
la iglesia
y correr a una
tienda para leer
revistas de terror.**

JACQUELINE
RODETH SOTO
Chile

(MAPA) SHUTTERSTOCK

**El simple
placer de limonada
y cacahuets los
sábados.**

MARGRIET LESTRADEN
Países Bajos

**Vivir
cerca
de un lago.**

RAILI URRILA
Finlandia

**Las tardes
con mi abuela
Erna en el banco
delante de casa.**

MELANIE
Alemania

**La certeza
de que alguien
se ocupa
de todo.**

EDITH
Suiza

***La magia de
las fiestas de
cumpleaños.***

WENDY BAYANI
Filipinas

**La
despreocupación.**

ZACHARIE MORONI
Francia

**El barrio
en el que crecí.**

NG WEE GHEE
Singapur

**Ver todo
con ojos
nuevos.**

PATRICIA GARCÍA
España

**El tiempo
con mi padre.**

STUART MURPHY
Australia

La cuenta, por favor

Por supuesto que hoy día es práctico poder pagar con tarjeta o móvil en la mayoría de los países (“La cuenta, por favor”, julio). Cuando viajas a Escandinavia, por ejemplo, ya no necesitas sacar dinero en efectivo. Pero eso es exactamente lo que echo de menos. Siempre fue una sensación especial tener billetes y monedas extranjeras en las manos: para mí, era una señal de que mis vacaciones estaban a punto de empezar.

—B. HAHN, *Alemania*

Diabólicas máquinas

De vuelta a tierra firme, sentado cómodamente en mi sofá, he leído el reportaje del número de julio “¡Quiero bajar!” con las coloridas ilustraciones. Con una pizca de autoburla, desafiando su miedo a pesar de sus desafortunadas experiencias, la protagonista se

atreve a enfrentarse a las garras de estas diabólicas máquinas que la impulsan a un torbellino. ¿Será emulada o desalentada por los más osados? Aun así, se impone la precaución si se quiere disfrutar plenamente de los placeres y sensaciones de estas atracciones.

— EVELYNE JOLLAIN, *Francia*



SALUD

Reader's Digest

BIENESTAR CUERPO & MENTE

Prevenir el dolor del herpes

No tienes que sufrir, siempre que adoptes dos importantes medidas

—
Beth Weinhouse

SI HAS SUFRIDO un herpes zóster o conoces a alguien, sabes el gran dolor que suele causar. Además, se presenta con una frecuencia sorprendente: una de cada tres personas contraerá herpes zóster en algún punto de la vida y más del 90% de los adultos han presentado infección por VVZ en España y pueden desarrollar herpes zóster. Por fortuna, hay medios eficaces para prevenir y tratar la enfermedad si lo contraes.

Qué es

El herpes zóster se produce por el virus varicela zóster. Cuando una persona queda expuesta a este patógeno por primera vez, enferma de varicela. Sin embargo, el virus no abandona el cuerpo después de la recuperación; permanece inactivo en los nervios que emergen de la médula espinal y no supone ningún problema, hasta que algo lo reactiva y se contrae herpes zóster. Entre los factores que lo facilitan se encuentran la edad, la inmunodepresión, la sensación de agotamiento y la presencia de mucho estrés.

“Es casi como si el cuerpo te pateara cuando ya estás en el suelo”, indica la Dra. Esther Freeman, directora de Global Health Dermatology en el Hospital General de Massachusetts.

Aunque el herpes zóster se suele asociar con un sarpullido, lo primero que sufren los pacientes es sensibilidad cutánea en un área específica del cuerpo. Esto incluye hormigueo, picor, ardor o dolor fulgurante. Luego, entre uno y cinco días después, aparecen pequeñas manchas rojas que se transforman en ampollas llenas de líquido.

En las primeras etapas, se confunde el sarpullido. “Se piensa que se trata de una alergia a la hiedra venenosa o una dermatitis de contacto por algo que han tocado”, revela la Dra. Freeman.

Aunque el sarpullido puede aparecer en cualquier parte del cuerpo y adoptar el aspecto de una mancha roja cualquiera o de un racimo de ampollas, sigue un patrón de distribución carac-

terístico. “Lo que distingue al herpes zóster es que el sarpullido aparece en un solo lado y en una sola parte del cuerpo, en lo que llamamos dermatoma”, afirma la Dra. Freeman. La erupción cutánea sigue la trayectoria del nervio en el que se alojaba el virus inactivo. Por eso las lesiones parecen cintas onduladas que se extienden por el torso. La cara es otro sitio frecuente.

La fiebra, jaqueca, fatiga y malestar estomacal son síntomas añadidos, que por lo general tardan de tres a cinco semanas en desaparecer por completo.

Cómo tratarlo

Es importante acudir al médico, preferentemente un dermatólogo, en cuanto aparezcan los síntomas.

“Los médicos pueden recetar fármacos antivirales, que funcionan con eficacia si se empiezan a tomar en un plazo de entre 48 y 72 horas”, informa la Dra. Sonya Kenkare, dermatóloga estadounidense. El tratamiento reduce y acorta los síntomas, además de disminuir las complicaciones y los analgésicos ayudan a atenuar las molestias.

Entre los tratamientos caseros se encuentran la vaselina y los apósitos para proteger el área. “Es necesario mantener las ampollas tapadas, porque cuando se abren son muy contagiosas”, destaca la Dra. Kenkare. “Mantén la zona bien cubierta hasta que se formen costras sobre las lesiones”.

El período de transmisibilidad va de siete y diez días, y los pacientes con ampollas deben evitar el contacto

directo con otros, en especial embarazadas y personas inmunodeprimidas. Curiosamente, no es posible contraer herpes zóster por contacto con un enfermo pero sí puedes sufrir varicela si no la has pasado ni te has vacunado.

Cómo prevenirlo

Aunque no pone en riesgo la vida, puede ser muy doloroso. Y la neuralgia posherpética puede hacer que el dolor persista. “Es similar al dolor del herpes zóster en su etapa aguda; sin embargo, dura meses o incluso años”, advierte la Dra. Freeman. Cerca de una de cada cinco personas con herpes zóster desarrolla neuralgia posherpética.

“En una persona joven, el riesgo de complicación ronda el 10%, mientras que en una persona mayor se eleva hasta el 30%”, añade. Otra complicación

menos frecuente, es la lesión ocular permanente o la ceguera debido a la aparición de ampollas en la cara.

La vacuna más reciente, Shingrix, está disponible desde el 2017 y se recomienda a los mayores de 50 años o inmunodeprimidos.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, la vacuna protege del herpes zóster y de la neuralgia posherpética con más del 90% de eficacia, siempre que el sistema inmunitario no esté alterado. Y si contraes la enfermedad aun después de vacunarte, los síntomas serán mucho más leves y la probabilidad de desarrollar complicaciones, como la neuralgia posherpética, se reducirá. De hecho, la nueva vacuna es mucho más eficaz que la anterior. 💎

YO LO PROBÉ...

Caldo de huesos

Como nutricionista, un buen caldo de huesos es muy nutritivo, en especial por la noche. El invierno pasado,

fue una constante después de que mis hijos trajeran a casa resfriado tras resfriado. Cuando mis pacientes luchan con el sobrepeso, las molestias intestinales, la falta de energía, la depresión y el sistema inmunitario, les recomiendo caldo. La gelatina, la glicina y la glutamina de la preparación fortalecen la salud digestiva. La prolina y el ácido hialurónico estimulan la producción de colágeno, que favorece la elasticidad y la hidratación de la piel. Tras tomar caldo de huesos a diario durante una semana, me sentí menos distendida y no tenía antojos por las tardes. Además, noté menos sed después de hacer ejercicio. Como las marcas comerciales de caldo suelen contener mucho sodio, prefiero prepararlo en casa, hirviendo huesos de ternera o pollo con agua, ajo, cebolla, zanahorias, apio, hierbas, sal, pimienta y raíz de jengibre. —**Katie Bressack**



Noticias DEL **MUNDO DE LA MEDICINA**

Beth Weinhouse



EL GÉNERO DEL MÉDICO

Investigadores de la Universidad de California Los Ángeles (UCLA) analizaron los datos de más de 750.000 personas mayores de 65 años con antecedentes de hospitalización que no ponían en riesgo su vida. Los expertos descubrieron que la probabilidad de fallecer en el hospital o volver era menor entre los pacientes tratados por mujeres. El hallazgo fue el mismo tanto para la población masculina como para la femenina aunque se observó una diferencia más pronunciada en las mujeres. Aunque no se identificaron las razones por las que el género del médico es importante, un representante de la UCLA afirma: “Es posible que las doctoras se comuniquen mejor con las mujeres y esto les permita obtener información de interés para mejorar el diagnóstico y el tratamiento”.

Ansiedad por el *true crime*

Los podcasts, libros y videos con relatos de crímenes reales se han vuelto muy populares. Las historias suelen ser espeluznantes y, según una nueva encuesta, a sus seguidores les suele resultar difícil olvidar los detalles sangrientos. Durante el sondeo, llevado a cabo por la empresa Secure Data Recovery, casi la mitad de los aficionados a este tipo de historias afirmó que aumentan su ansiedad, y el 61% dijo desconfiar más de la gente debido a estas historias. A pesar de todo, existe un efecto positivo: el 78% de los participantes señala que a raíz del consumo de esos contenidos está más alerta de su entorno. Además, uno de cada tres asegura haber reforzado la seguridad de su hogar. Quizá esta mayor cautela se traduzca en un menor número de casos en el futuro.

Avances en la detección del cáncer de próstata

Una nueva tecnología de análisis de orina desarrollada en el Centro Oncológico Rogel de la Universidad de Michigan podría ayudar a los hombres a evitar biopsias de próstata innecesarias. El cáncer de próstata es el segundo cáncer más frecuente entre los hombres, por detrás del cáncer de piel. Para detectarlo, se utiliza un análisis de sangre que permite cuantificar las concentraciones del

FOTOGRAFÍA: LEVI BROWN. ESTILISMO: PHILIP SHUBIN

antígeno asociado a la enfermedad. En ocasiones, las cifras elevadas son signo de alteraciones benignas, como la inflamación o el crecimiento de la próstata. Si la muestra supera los valores normales, lo habitual es practicar una biopsia para determinar si el paciente tiene cáncer. La nueva tecnología de análisis de orina, llamada MyProstateScore2.0 (MPS2), está diseñada para detectar 18 genes que apuntan a la presencia de un cáncer agresivo. Si el resultado es negativo, se podrá evitar la biopsia y los tratamientos posteriores.

Mejor horario para entrenar

Según un nuevo estudio, entrenar por las noches podría ser lo mejor

para el corazón. Investigadores de la Universidad de Sídney (Australia), analizaron los datos de casi 30.000 adultos con sobrepeso o diabetes tipo 2.

Después de ocho años, de media, la tasa de enfermedad cardiovascular resultó menor entre los participantes que solían hacer ejercicio, pero las tasas más bajas se observaron entre quienes lo realizaban por las noches. Pero si el entrenamiento nocturno no es lo tuyo, no te preocupes. Se sabe, por estudios anteriores, que el ejercicio matutino fortalece la salud del corazón, mejora el sueño, agudiza la inteligencia y ayuda a perder peso. Lo importante es hacer ejercicio, sin importar el horario elegido.

¿Con qué frecuencia conviene pesarse?

Investigadores de las universidades de Florida y Virginia se propusieron averiguar con qué frecuencia conviene pesarse para optimizar las probabilidades de perder peso. Como parte del estudio, los expertos observaron a 74 adultos con sobrepeso u obesidad a lo largo de tres meses, mientras cumplían un plan de adelgazamiento. Luego, en una segunda etapa de nueve meses, dieron seguimiento a los participantes mientras intentaban mantener esa pérdida de peso. Los investigadores descubrieron que las personas que evaluaban su peso, dieta y nivel de actividad al menos tres veces por semana eran las más propensas a mantenerse en su peso, mientras que aquellas que lo hacían cinco días o más a la semana tendían a seguir adelgazando. Por otro lado, se observó una importante tendencia a engordar entre quienes evaluaron sus avances una o dos veces a la semana. 🍷



GAJES

DEL
oficio



La contraseña es 947BiXP8J2? 73#af2.
Es el apellido de mi madre.

Un hombre de ciudad va al campo y ve un prado lleno de animales. Le pregunta al granjero:

—Qué vaca tan extraña. ¿Por qué no tiene cuernos?

—Hay varias razones —responde el granjero—. Algunas vacas desarrollan los cuernos tarde, a otras

se los cortan, y otras nunca los desarrollan.

—¿Y esta vaca?

—pregunta de nuevo.

—Bueno, la razón por la que esta vaca no tiene cuernos es porque es un caballo.

—LANCASTERFARMING.COM

Mis compañeros de piso están convencidos de que nuestra casa está

embrujada. He vivido aquí durante 274 años y no he notado nada extraño. —@DOCATCDI

Mi mujer se ha comido el último donut esta mañana, así que tuve que ir a su coche a ajustar la posición del asiento del conductor y los espejos laterales.

—@RUNOLDMAN

ILUSTRACIÓN: JAKE GOLDWASSER

El arte de
VIVIR

COMIDA, DATOS Y DIVERSIÓN



Retorcida historia

La historia europea y medieval del pretzel estadounidense

Emily Tyra

LA HISTORIA DE la popularidad del pretzel en Estados Unidos es un cruce entre un monje medieval con un magnate moderno de los centros comerciales, con muchos giros y vueltas entre medias. Nuestra historia comienza alrededor del año 610 d.C., cuando un monje del norte de Italia trenzó cuerdas de masa de pan para que parecieran brazos cruzados en oración. Las horneó hasta dorarlas y las dio como recompensa a sus alumnos del monasterio.

TMB STUDIO

Esa icónica forma de nudo se hizo popular entre los panaderos de Europa durante la Edad Media, y los alemanes se aficionaron especialmente al arte de retorcer pretzels. Ya en el siglo XII, los panaderos alemanes colgaban carteles con forma de pretzel en las puertas de sus casas “como símbolo de que dentro había pan recién horneado”, dice Ben Crair, escritor de *Saveur*, y añade: “Los pretzels eran tan especiales que los pintores medievales ponían unos cuantos en la mesa de la Última Cena.”

Los alemanes trajeron su pasión por los pretzels al Nuevo Mundo, especialmente al “holandés de Pensilvania” o Pennsylvania Deutsch,

EL ORIGEN MEDIEVAL DE SU FORMA DE LAZO ES SIMULAR BRAZOS EN ORACIÓN.

grupo cultural de emigrantes alemanes que se establecieron en el estado estadounidense de Pensilvania, que produce aproximadamente el 80% de los pretzels que se venden hoy en Estados Unidos. La primera panadería comercial de pretzels del país abrió en 1861 en las afueras de Lancaster. Su fundador, el alemán Julius Sturgis, afirmó que había creado los primeros pretzels duros, crujientes para que pudieran almacenarse durante mucho tiempo sin que se pusieran

rancios. Los descendientes de Sturgis siguen haciendo pretzels en su fábrica de Reading, en Pensilvania.

Duros o blandos, los pretzels combinan perfectamente con una cerveza fría. Así que nuestro próximo acto nos lleva al Oktoberfest de Milwaukee, donde las tradiciones germánicas viven a lo grande en los jardines cerveceros de la ciudad. En South Shore Terrace, con vistas al lago Michigan, puedes saborear *laugenbrezel* bávaros. Cuenta la leyenda que, hace años, un panadero de Múnich, en Alemania, sumergió accidentalmente sus pretzels en una solución limpiadora de lejía y descubrió que les daba una corteza crujiente de color castaño y sabor inconfundible. (No te preocupes: la lejía se puede utilizar en pequeñas cantidades en la cocina).

Esta retorcida historia no está completa sin un homenaje a la “Tía” Anne Beiler, que empezó a vender pretzels blandos enrollados a mano en 1988 en un mercado de agricultores de Pensilvania para ayudar a financiar el sueño de su marido de ofrecer servicios gratuitos de asesoramiento familiar a su comunidad.

Uno de los dulces más deseados de la zona de centro Europa, aquí llamado brezel, típico de la región alemana de Baviera y Austria, la tradicional receta panadera con su inconfundible forma de lazo, se prepara con harina de trigo, agua, margarina, un poco de aceite, levadura y malta de cebada 🍷





13 COSAS

¡Mira al cielo! La astronomía en datos

Joe Rao

1 SEGÚN EL catálogo de estrellas *Yale Bright Star Catalog*, se pueden ver 9.095 estrellas en el cielo, aunque no es posible ver todas al mismo tiempo, ya que al menos la mitad están debajo de la línea del horizonte. La luz del día y la niebla también limitan la visibilidad. Así que las estrellas visibles en cualquier momento ronda las 2.000.

2 LA ESTRELLA más grande detectable a simple vista es *Mu Cephei*, una estrella de intenso color rojo perteneciente a la constelación de Cefeo (el Rey). Si el sol fuera del tamaño de una pelota, *Mu*, en comparación, mediría unos 133 metros de ancho. La estrella más brillante del firmamento es *Sirius*, o perro, en la constelación de *Canis*

Maior. Orbitando a su alrededor se encuentra una estrella enana blanca conocida como Naos, con un tamaño parecido a la Tierra, pero bastante más densa. En nuestro planeta, una cucharadita del material que la compone pesaría cinco toneladas.

3 EL CUERPO celeste lejano visible sin telescopio es la galaxia Andrómeda, aproximadamente a 24 trillones de kilómetros de distancia. En noches despejadas, se la puede ver como una débil área elongada. Cuando su luz comenzó la travesía hacia la Tierra, los mastodontes y tigres deambulaban por Norteamérica. Se estima que Andrómeda se compone de un billón de estrellas, más del doble de la cantidad en nuestra propia galaxia, la Vía Láctea.

4 EN CONTRA de la creencia popular, no fue Galileo quien inventó el telescopio. El genio detrás de la creación de este dispositivo fue el fabricante de anteojos Hans Lippershey, quien solicitó la patente en 1608. Los telescopios inicialmente no apuntaban al cielo, sino al mar, con el fin de espiar embarcaciones. Fue Galileo quien apuntó por primera vez un telescopio en dirección al cielo en 1609.

5 LA IDEA de las constelaciones se remonta a decenas de miles de años atrás, ya que la humanidad siempre ha detectado siluetas de

personas y animales en el cielo nocturno y ha elaborado historias a partir de estas imágenes. Pero en el siglo XVII, Johannes Hevelius registró siete constelaciones que aún se encuentran entre las 88 que podemos reconocer en el cielo hoy, entre ellas, *Lacerta* (el lagarto) y *Vulpecula* (el zorro). Sin embargo, Hevelius no era partidario de los telescopios. Su atlas de estrellas llamado *Firmamentum*, publicado en 1690, incluye una caricatura de un querubín con una tarjeta donde se puede leer "A simple vista es mejor", escrita en latín.

6 LA LUZ EMITIDA por la estrella *Spica* en la constelación de Virgo tarda 250 años en llegar a la Tierra y ser visible al ojo humano.

7 LAS LENTES de las cámaras han mejorado muchísimo desde la primera fotografía tomada de una estrella en el Observatorio de la Universidad de Harvard en 1850. Para fotografiar estrellas con la cámara del móvil, usa el modo noche, que permite registrar exposiciones de varios segundos o más. Usar un trípode y un disparador Bluetooth para activar el obturador de manera remota da mejores resultados.

8 SEGÚN LA Asociación Astronómica de España, las mejores zonas para observar el cielo nocturno parten de las Islas Canarias, en la isla de La Palma, considerada la

primera reserva Starlight del mundo (espacio natural protegido por la calidad del cielo nocturno), seguido por la sierra de los Filabres, en Almería; Sierra Nevada, en Granada; Almadén de la Plata, en Sevilla; la Sierra del Montsec, en Lérida; Teruel, La Rioja, Ávila y Cáceres

9 LA ASTRONOMÍA es la más antigua de las ciencias y, por lo tanto, el pasatiempo científico más antiguo también. Durante su adolescencia en Estados Unidos, a comienzos de la década de 1900, Leslie Peltier estaba fascinado con las estrellas. Hoy es recordado como el mayor astrónomo aficionado del mundo. Falleció en 1980 después de haber descubierto decenas de cometas y de haber presentado más de 100.000 observaciones de estrellas.

10 EN LA isla de La Palma se asienta uno de los mayores complejos astronómicos del planeta y el mayor de Europa, en el que muchos países han apostado para instalar sus enormes telescopios para conocer los misterios del Universo. La observación astronómica está protegida por la conocida como “Ley del Cielo”. Un lugar donde las nubes pasan incluso por debajo de los observatorios, a 2.400 metros, por lo que prácticamente todas las noches están despejadas. Otro lugar ideal para ver el cielo en Canarias es la isla de Fuerteventura.

11 PARA AYUDAR a reducir la contaminación lumínica se creó en Estados Unidos la *Dark Sky International*, organización que busca proteger a las comunidades (tanto a las personas como a la naturaleza) de la iluminación artificial de exterior no responsable. En su página web (darksky.org) es posible encontrar información sobre legislación sobre lo que se conoce como “intrusión lumínica”. Por ejemplo, si tienes un vecino que utiliza luces brillantes que alumbran también su propiedad, puedes tomar medidas legales para impedir su uso o para la zona sea cubierta.

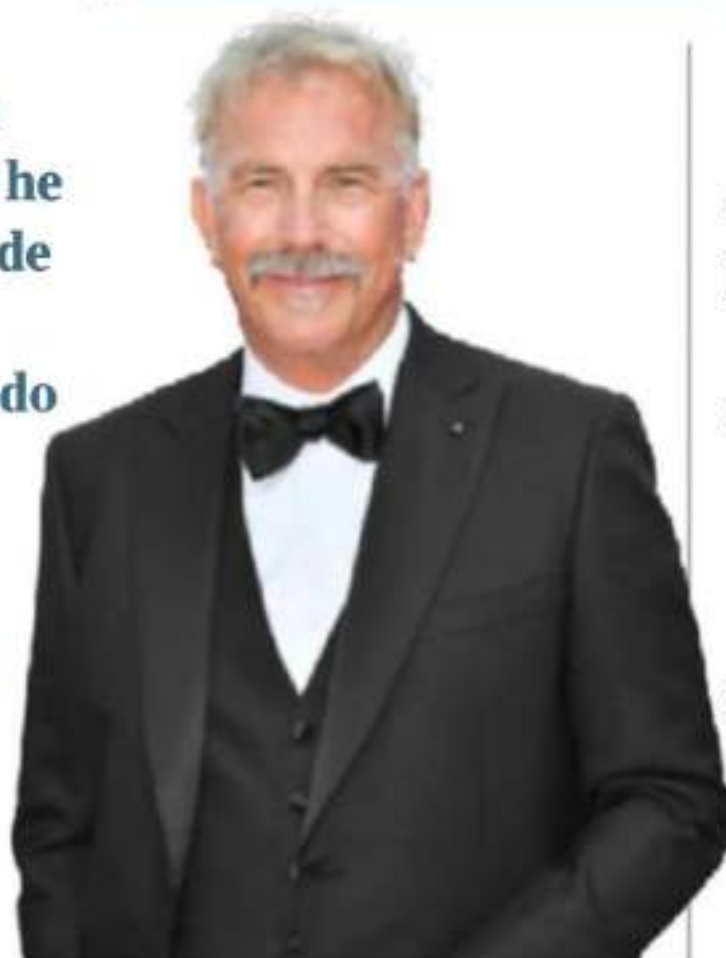
12 ¿CÓMO SABEN las aves en qué dirección avanzar cuando emigran al sur en invierno? Un estudio de 1967 de la Universidad de Cornell bajo el cielo artificial de un planetario sugirió que el gorrión azul obtiene información de orientación espacial para guiar su migración anual a partir de patrones estelares como el conjunto de estrellas conocido como la Osa Mayor.

13 ESTE MES podrías tener la oportunidad de ver un cometa, ya que a finales de septiembre *Tsuchinshan-ATLAS* pasará a 58 millones de kilómetros del Sol. Presta atención a la parte baja del cielo entre una y tres horas después de la puesta del sol durante la tercera semana de octubre. 🌠

CITAS CITABLES

Mis orígenes son la caza y la pesca. Me he sentado alrededor de hogueras con mi padre y he observado hablar a hombres mayores. He conocido quiénes son los verdaderos narradores.

—Kevin Costner,
ACTOR, EN *DEADLINE*



Detesto el injusto edadismo, pero la edad, por sí sola, tampoco te hace necesariamente más listo.

—Rosa Montero, ESCRITORA,
EN *EL PAÍS SEMANAL*

Date un capricho, no te engañes.

—Snoop Dogg,
MÚSICO,
EN *PEOPLE*



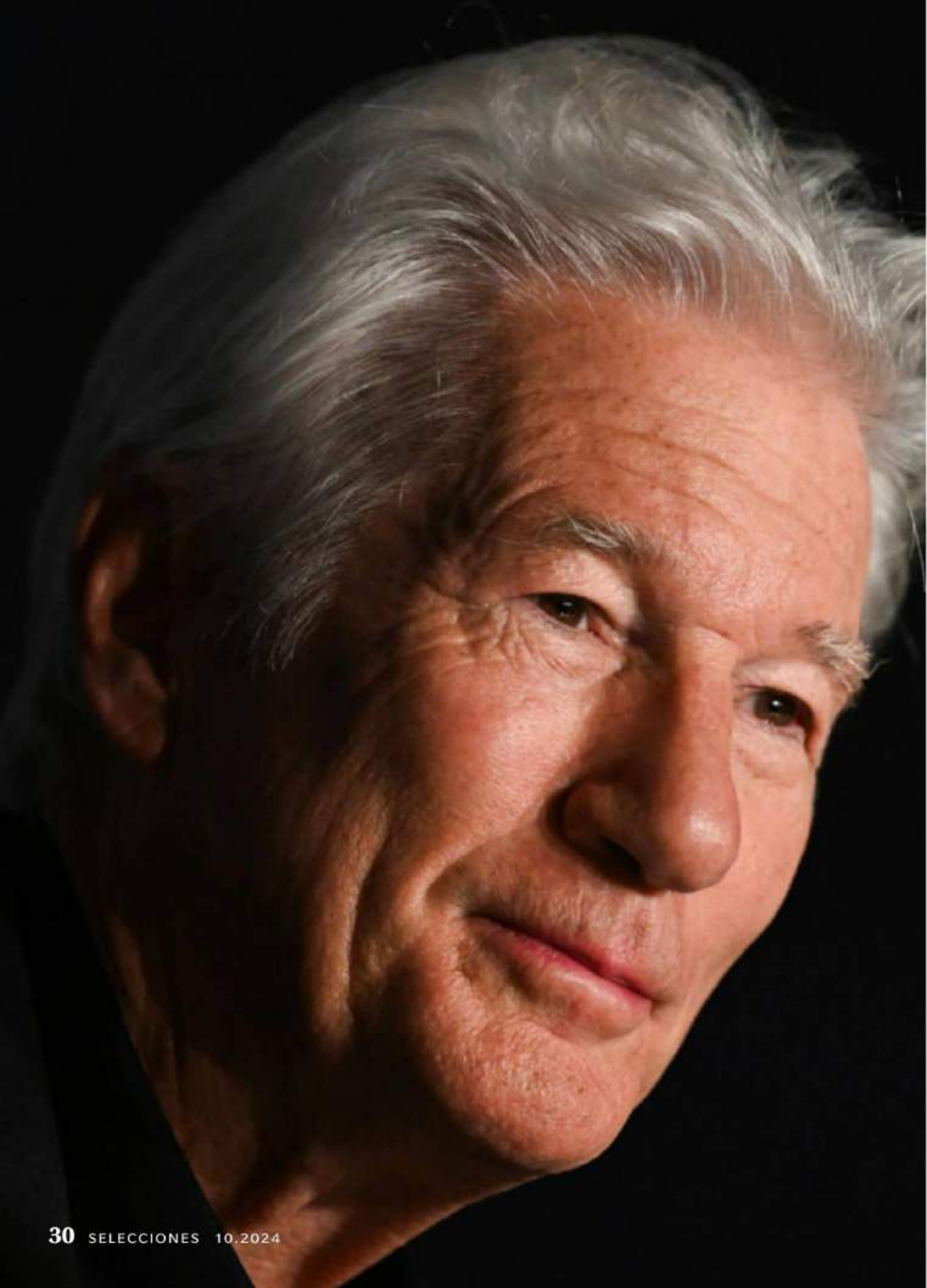
El valor no es la ausencia de miedo; es actuar frente al miedo. Del mismo modo, para mí la valentía y la determinación no es la ausencia de dudas sobre uno mismo e inseguridades. Es actuar frente a la duda y la inseguridad.

—Cady Coleman,
ASTRONAUTA, EN EL LIBRO
SHARING SPACE



Vivir. No hay otra salida airosa. Vivir hasta el límite de nuestras fuerzas, dándole a cada célula en pánico la ilusión de la esperanza.

—Miguel Torga, AUTOR
PORTUGUÉS, EN *DIARIO*
(1932-1993). *UNA ANTOLOGÍA*



Símbolo sexual y filósofo

La estrella de Hollywood Richard Gere habla sobre el erotismo y las etiquetas, las relaciones y el budismo

Rüdiger Sturm

RICHARD GERE LLEVA años haciéndose de rogar en el cine. Sin embargo, su nueva película *Oh Canada* se estrenó este año en el Festival de Cannes, en Francia. Y en cuanto el actor de 74 años hace acto de presencia, la reacción del público deja claro lo popular que sigue siendo la estrella de clásicos como *Pretty woman*. A ello se añade su carisma, que sigue siendo juvenil.

READER'S DIGEST: *La imagen de sex symbol le sigue acompañando hoy en día. ¿Por qué siempre se ha resistido a esa etiqueta?*

RICHARD GERE: Porque no te lo puedes tomar en serio. Una vez estaba en una rueda de prensa y había una joven pe-

riodista que me dijo: "Señor Gere, hay tres generaciones de mujeres en mi familia que están enamoradas de usted: mi abuela, mi madre y yo". Fue muy conmovedor porque salía directamente del corazón. Pero todo eso me resulta muy extraño.

¿Por qué?

Porque es una etiqueta que han puesto. La gente tiene ideas e imágenes muy extrañas de los actores. Pero somos personas como los demás. Tenemos familia, tenemos hijos, nos preocupan nuestras hipotecas. Nuestros sentimientos son los mismos: amor, celos, dolor. No se nos puede reducir a ciertas palabras o categorizaciones. En última instancia, eso es una locura.

Es budista desde hace muchos años. ¿Qué ha descubierto sobre el verdadero Richard Gere, el que existe más allá de toda etiqueta?

Que no soy un ser separado de los demás. Tendemos a pensar que somos individuos que viven cada uno en su cápsula, que extraen su energía de sí mismos y se creen especiales. Pero no debemos compartimentarnos. Tenemos que desprendernos de esa idea y vernos como partes importantes de una historia. Todas las partes de esta historia cambian constantemente y cada uno de esos cambios tiene un impacto en nosotros. Cuando nos damos cuenta de todo eso, adquirimos una actitud completamente distinta ante la vida.

¿Y las relaciones de pareja? Debe ser un experto gracias a sus numerosos papeles románticos en películas como "Oficial y caballero" o "Pretty Woman".

Es un toma y daca. Intercambiamos a través del afecto: obtienes esto de mí si me das aquello. Es una transacción emocional.

Pero eso no suena nada romántico.

También hay amor desinteresado en la vida. Se puede ver en padres e hijos, especialmente en las madres. Todo sucede espontáneamente, no tienes que darle muchas vueltas. Simplemente se hace lo que es necesario. Por supuesto los niños también pueden frustrarte porque te están exigiendo cosas constantemente. Pero sigues estando ahí

RICHARD GERE

Nació el 31 de agosto de 1949 en Filadelfia (Estados Unidos). Comenzó su carrera en el teatro en 1969, antes de convertirse en actor en 1980.

American gigoló supuso su consagración como estrella de cine. Le siguieron éxitos cinematográficos como *Oficial y caballero* (1982), *Pretty Woman* (1990) y *Chicago* (2002). Este año, sus películas *Oh Canadá* y *Longing* se estrenan en la gran pantalla.

Richard Gere está casado por tercera vez desde 2018 y tiene tres hijos.

para ellos, porque existe un amor muy profundo y comprensivo.

Pero, ¿se puede ser desinteresado con la propia pareja? En la alfombra roja, por ejemplo, suele abrazar a su mujer con mucha pasión.

Porque siento lo vulnerable que es, y en momentos así quiero protegerla por encima de todo. He aprendido a dejar de lado mi egoísmo y mis mecanismos de protección. Tu experiencia vital te ayuda a hacerlo. Porque entiendes lo que es realmente importante y lo que no. Te abres por dentro, te muestras a los demás de forma vulnerable y surge tu verdadero yo.

¿Cree que la humanidad en su conjunto va por buen camino?

Soy optimista, no puedo evitarlo. Y creo que cada vez comprendemos mejor

que todos estamos conectados. La pandemia del coronavirus fue la mejor prueba de ello. Vimos lo rápido que puede propagarse una enfermedad de un país a otro. No podemos negar esa realidad. Si la interiorizamos, podemos marcar una diferencia decisiva como seres humanos. Y ese es también el requisito para que todos sobrevivamos en el mismo planeta. Tenemos que reconocerlo: estamos conectados y nuestra misión es ayudarnos los unos a los otros.



Richard Gere es un budista declarado y buen amigo del Dalai Lama.

La muerte es un destino que todos compartimos. El año pasado tuvo que despedirse de su padre, que falleció a los casi 101 años. ¿Ha podido hacer las paces con ello?

Sí, porque sé que solo me despido de esta realidad. Solo estoy dejando atrás mi cuerpo. Nuestra vida aquí es como un hotel. Nos registramos y luego nos volvemos a ir. No tenemos que engañarnos. Dentro de 100 años a más tardar, ninguno de nosotros seguirá aquí. Tenemos que aceptarlo. Pero nuestra conciencia seguirá viva. No lo dudo ni un ápice. No me di cuenta de la noche a la mañana. Se necesita toda una vida de meditación para darse cuenta. Tenemos que pensar en esto constante-

mente: nada en esta vida es eterno. Todo pasa.

Lo que queda son sus películas. ¿Es quizá lo más importante que ha conseguido?

Desde luego no pensaré en las películas que he hecho en mi lecho de muerte. No quiero menospreciarlas, tuvieron un papel muy importante en mi vida y me permitieron hacer muchas cosas. Actuar es un trabajo maravilloso. Pero no las pongo en un pedestal. Mis películas no son nada comparadas con la gente que me ha conmovido y a la que yo he conmovido: desde mis profesores hasta mi mujer y mis hijos. Lo que les pase es lo que más me conmueve. Porque no hay nada más importante que el amor. 💎



**Abre los ojos de par en par, cierra la boca
y camina en silencio, y las cosas secretas saldrán a la luz.**

HERMANN LÖNS, ESCRITOR ALEMÁN (1866-1914)





Discutir bien

*Julie y John Gottman nos explican
por qué para tener una vida
feliz es importante afrontar los
conflictos con habilidad*

Fabrice Braun

SI QUIERES SABER cómo funciona el amor, merece la pena hablar con Julie y John Gottman. Esta pareja estadounidense lleva más de 30 años investigando los secretos de las relaciones, las que tienen éxito y las que no. John Gottman, de 81 años, es catedrático emérito de psicología en la Universidad de Washington, y Julie Gottman, de 72, es psicóloga clínica. Juntos fundaron el Instituto Gottman y desarrollaron terapias de pareja, así como el Laboratorio del Amor, un programa en el que las parejas pasaban un fin de semana y eran grabadas. Han documentado los resultados de sus investigaciones en 40 libros, el último de los cuales titulado *5 Conflicts Every Couple Encounters* (“5 Conflictos que cada pareja se encuentra”).

PREGUNTA: *No hay prácticamente nadie que sepa tanto de amor y relaciones como ustedes dos.*



¿Han conseguido lo que muchas parejas sueñan, es decir, una relación en la que ya no discuten?

JULIE GOTTMAN: No soñamos en absoluto con eso. La gente que lo hace está mal informada. Esa es una de las razones por las que escribimos nuestro libro, que trata de cómo el conflicto puede ser en realidad un medio para entender a tu pareja y sentirte más cerca de ella. La mayoría de la gente no sabe discutir. Por eso muchos quieren evitar los conflictos, porque creen que es malo para su relación. Pero es todo lo contrario. En realidad, son buenos para una relación siempre que discutas adecuadamente.

Muchas parejas discuten a menudo por cosas ridículas, como quién se queda con el mando a distancia del televisor.

JULIE GOTTMAN: Lo primero que hay que comprender es que el 69% de los conflictos de pareja son problemas eternos. Se basan en diferencias de personalidad y estilos de vida. Sigamos con el ejemplo del mando a distancia. En ese caso, si preguntas si tiene algo que ver con la infancia de tu pareja, puede que acabes oyendo: "Crecí en una familia en la que mi padre era tremendamente controlador. Mi madre era muy pasiva y le permitía que

la dominase no solo a ella, sino también a sus hijos.

He decidido no volver a dejarme controlar así. Por eso sueño con alguien que respete mi derecho a tomar mis propias decisiones y a tener el control, aunque sea sobre algo tan trivial como la televisión".

Suena razonable, pero cuando estoy en medio de una discusión, puede resultar complicado mantener la compostura.

JOHN GOTTMAN: En efecto. Uno de los descubrimientos que hemos hecho en nuestro laboratorio es que las personas que están fisiológicamente excitadas a veces no pueden pensar de forma racional. Necesitan tomarse un descanso y trasladarse a un lugar más tranquilo hasta que las hormonas del estrés, la adrenalina y el cortisol

hayan desaparecido de su torrente sanguíneo. Esta es una parte importante para poder argumentar adecuadamente: tienes que saber cuándo estás

desbordado y necesitas un descanso, porque solo entonces puedes volver a pensar con claridad. Después vuelves a estar abierto y puedes responder a las preguntas con calma.

Han escrito que los estudios demuestran que los tres primeros minutos

"LOS DOS MAYORES PROBLEMAS EN UNA DISCUSIÓN SON LA CRÍTICA Y EL DESPRECIO"

de una discusión bastan para saber en qué estado estará esa relación seis años después. ¿Cómo es posible?

JOHN GOTTMAN: Los tres primeros minutos de una discusión son cruciales. En el 96% de los casos, determinan cómo se desarrollará el resto de la conversación. Si empiezas con un tono hostil, te diriges a un callejón sin salida.

JULIE GOTTMAN: Los dos mayores problemas cuando se inicia una conversación son la crítica y el desprecio. Si le digo a John directamente: "Eres un vago. ¿Por qué no limpias nunca la cocina?", John reaccionará naturalmente a la defensiva, entonces yo contraatacaré y así sucesivamente. O a lo mejor le digo: "Seguro que no te apetece fregar porque te mojas las manos, ¿verdad?".

Esto habla del desprecio fruto de una posición arrogante. Ambas son formas terribles de empezar una conversación. También revelan lo que le ocurrirá a la relación dentro de seis años si no intervienes profesionalmente, porque todo indica que hay patrones destructivos en la relación. Así lo demuestran nuestros estudios, en los que observamos de forma continuada a 3.000 parejas en nuestro Laboratorio del Amor durante un máximo de 20 años.

Han mencionado que muchos conflictos en una relación son irresolubles. Por ejemplo, porque uno de los miembros de la pareja es ordenado

y otro no. Ustedes los denominan conflictos eternos. ¿Qué se puede hacer?

JULIE GOTTMAN: Hay pocos problemas que lleven a una separación. Es cierto que en algunos casos no se puede alcanzar un compromiso, no se puede tener medio hijo. Pero en la mayoría de los problemas, se puede llegar a un acuerdo.

Por ejemplo, John y yo somos extremadamente diferentes en un aspecto: yo soy una persona a la que le apasionan las actividades al aire libre y quiero estar fuera todo el tiempo posible y vivir aventuras en lugares remotos como la Antártida. Y John solo quiere estar en casa. Quiere sentarse en su sillón rojo y leer todo el día.

¿Cómo han resuelto el dilema?

JULIE GOTTMAN: Yo viajo de vez en cuando y vivo alguna aventura extravagante sin John, normalmente con un grupo de mujeres. De esa forma vivo un sueño que no tiene que ver con mi profesión, es decir una vida llena de aventuras. Pero John y yo también hemos encontrado una forma de hacer algo juntos al aire libre: montar en kayak por parejas. Estamos juntos en el mar, pero él puede estar sentado. Mientras remamos, cantamos juntos y lo pasamos muy bien.

JOHN GOTTMAN: De vez en cuando yo también participo en algunas aventuras...



Ponerse a la defensiva y las evasivas son estrategias que hay que evitar cuando se discute.

JULIE GOTTMAN: Sí, una vez. Creo que has venido una vez.

¿Así que no se pueden resolver todos los conflictos, pero sí aprender a afrontarlos?

JOHN GOTTMAN: En efecto. Porque en realidad no nos atraen las personas que son como nosotros, sino las que son diferentes de nosotros en aspectos interesantes. Esas diferencias pueden ser un enriquecimiento o una carga. Nunca creí que la naturaleza pudiera ser tan interesante. Cuando crecía en Nueva York, para mí, la naturaleza significaba ir a un parque y hacer un picnic. Pero Julie me ha enseñado que la naturaleza es realmente maravillosa.

Describen tres tipos de conflicto diferentes que todo el mundo

adopta, algunos más, otros menos.

JOHN GOTTMAN: Son tres tipos de conflicto que identificó en su momento el biólogo Harold Rausch. Rausch fue uno de los primeros en realizar un estudio sobre cómo las parejas interactúan entre sí tras el nacimiento de su primer hijo. Un tipo de conflicto es el impulsivo, en el que los miembros de la pareja tratan inmediatamente de convencer al otro de su punto de vista. Son muy emocionales.

Un segundo grupo son los que evitan los conflictos. Prefieren no hablar nunca sobre la diferencia de opiniones. Y si hablan de sus diferencias, enseguida aceptan que están en desacuerdo. El tercer tipo que identificó fue la validación. Estas parejas analizan juntas en qué discrepan y llegan



rápidamente a un compromiso. Rausch opinaba que este tipo de validación era el único que funcionaba. Pero yo volví a analizar sus datos en mi laboratorio en términos de emociones y creencias de las parejas, y resultó que los tres estilos de conflicto pueden funcionar en una relación.

¿Solo se complica cuando los miembros de la pareja adoptan tipos de conflicto diferentes?

JULIE GOTTMAN: Si adoptan tipos de conflicto diferentes, pueden encontrar un compromiso en la forma de comunicarse. Necesitas hablar de ello: ¿Qué hacemos cuando yo me enfado o cuando tú te enfadas? Por ejemplo, yo soy impulsiva, pero no puedo abrumar a John, que es conflictivo, con un arrebato emocional. Tengo que acercarme a él con mucha más delicadeza y abordar el problema desde el principio, antes de que me convierta en un volcán.

El factor decisivo es siempre la proporción de cinco a uno entre interacciones positivas y negativas. Estas interacciones positivas durante una discusión pueden ser cosas muy pequeñas, como un movimiento de cabeza o una pequeña sonrisa, quizá un poco de humor o un cumplido. Puede ser una pregunta que muestre mi curiosidad: ayúdame a entender esto o cuéntame más. No es difícil reconocer estas interacciones positivas en una discusión conflictiva. Se

ha demostrado que en las parejas que mantienen una relación larga y satisfactoria, esta proporción es de cinco a uno o superior.

Aunque parece sorprendente, cree que es mejor mostrar que estamos enfadados.

JOHN GOTTMAN: En realidad, hemos descubierto que expresar la ira es un enriquecimiento para la relación. Las relaciones duraderas en las que puedes hablar de lo que te enfada y tu pareja te escucha respetuosamente evolucionan mejor que aquellas en las que se ignora o se evita totalmente el enfado.

En el caso particular de las mujeres, esto contradice las normas sociales. La norma sigue siendo que una mujer no puede mostrar su enfado. Una relación en la que una mujer se siente lo suficientemente segura como para mostrar su enfado es mucho más sana que una relación en la que tiene que reprimir su enfado. Si la mujer no puede expresar su enfado, este irá creciendo con el tiempo.

JULIE GOTTMAN: Y la pareja no tiene ni idea de por qué está cada vez más distante porque no dicen ni una palabra de lo que les pasa. Hay que decir: “¿Por qué estoy enfadado? ¿Cuál es la situación que desencadena mi enfado?”. Pero no digas: “Estoy enfadado contigo porque es culpa tuya que nuestra familia tenga problemas de dinero” o algo parecido. El juego de echar la culpa al otro no funciona. 💎





DRAMA EN LA VIDA REAL



EL ATAQUE, DE UN JABALI

Peter Holley EXTRACTO DE TEXAS MONTHLY

Había estado cerca de la muerte en varias ocasiones,

incluso unos meses antes de su primer cumpleaños, cuando los médicos descubrieron un tumor del tamaño de una pelota de golf dentro de su cráneo. Austin Riley pasó gran parte de su infancia entrando y saliendo de hospitales, sometiéndose a operaciones cerebrales de alto riesgo y a agotadores procesos de recuperación. Luego, a los veintitantos, estuvo al borde de la muerte a causa de una hemorragia cerebral y que le produjo el dolor más intenso que jamás había sentido. Para Austin, superar esa experiencia fue como volver a nacer, se sentía afortunado de estar vivo y convencido de que Dios le había perdonado la vida.

Y ahora, a los 31 años, sentado en un charco de su propia sangre una bonita tarde de octubre de 2022, Austin no pudo evitar pensar en lo absurdo y macabro de su actual situación. Había pasado décadas luchando por superar complicados problemas cerebrales para terminar muriendo mientras realizaba tareas cotidianas en el rancho de su familia en Texas.

“Después de todo lo que había atravesado”, dice, “no podía creer que todo fuera a terminar así”.

Mientras Austin se desplomaba contra una valla en una zona aislada de la propiedad de casi 55 hectáreas y su cuerpo herido comenzaba a apagarse, su mente empezó a funcionar frenéticamente. Pensó en su novia, Kennedy Buckley, con quien no había tenido la oportunidad de casarse y en los hijos que nunca tendría. Pensó en cuánto quería a sus tres hermanas y a sus padres y cuánto deseaba poder agradecerles la vida que le habían dado. Pensó en la tierra que se extendía ante él, un valle rústico rodeado de maleza en tonos rojizos y ámbar que parecía brillar con la luz del fin de la tarde y se dio cuenta de que nunca le había parecido tan bonito como en ese momento.

Principalmente pensó en el animal que acababa de usar sus afiladísimos colmillos de casi 20 centímetros de largo para herirlo, por lo menos, unas 15 veces. El ataque había destrozado la parte inferior de su cuerpo y empapado de sangre sus botas, y había dejado enormes perforaciones en su torso y cuello. Si hubiera sido otro el animal responsable del ataque, Austin lo habría considerado un ataque al azar.

APERTURA: VIA TEXAS MONTHLY, CORTESÍA DE AUSTIN RILEY



Austin en el rancho de la familia, preparado para dar de comer a los animales exóticos que tienen.

Pero se trataba de una mascota en la que él confiaba más que en cualquier otra: su jabalí verrugoso o falóquero, Waylon, de cinco años. Para Austin, no era una simple ataque. Era un acto homicida, un suceso que hacía añicos todo lo que él pensaba que sabía sobre el profundo vínculo que puede existir entre un hombre y un jabalí. “Durante años ese animal confió en mí todos los días, y yo en él”, dice Austin. “Invertí sangre y sudor en su vida y él decidió matarme”.

AUSTIN PASA la mayor parte de sus días solo, realizando trabajos manuales. De un rústico atractivo, una ligera sombra de barba y pelo castaño revuelto, Austin tiene un caminar seguro y, según

sus propias palabras, es “fuerte como un chico de campo”.

Cuando se trata de animales, muestra una faceta mucho más tierna. Habla cariñosamente sobre cómo cuidar a un antílope o a un jabalí con la misma soltura con la que la mayoría de las personas hablarían sobre alimentar a un perro o a un gato. Posee un amplio círculo de amigos, pero un círculo aún más grande de vínculos con animales, muchos de los cuales llevan nombres humanos que él mismo les ha asignado, como Elmer y Susan.

“Las personas son malas unas con otras incluso sin motivos, pero los animales siempre me han parecido pacíficos”, dice mientras arregla una cerca

en los límites del rancho y vigila a una manada de inquietos antílopes africanos llamados *kudu*. “Y, a diferencia de las personas, casi siempre devuelven lo que les das”.

Los animales han sido parte de la vida de Austin desde que tiene memoria. Su padre, Shane Riley, se dedica a la industria del gas y petróleo, pero su pasión siempre ha sido el rancho, donde tiene animales poco comunes de lugares lejanos. Tras el nacimiento de Austin, Shane convirtió su pasatiempo en un negocio, y desde entonces cría y vende animales exóticos.

Como sus antecedentes médicos implicaban un alto riesgo de sufrir ata-

ques, Austin necesitaba supervisión constante mientras crecía. No tenía permitido jugar a deportes de contacto y debía tener cuidado en la piscina en verano o al dormir en casas de amigos. Debía hacer frente a limitaciones que sus compañeros no vivían, pero tenía acceso a algo que los otros niños no tenían: animales exóticos. Además de tres perros, Austin tuvo como mascota un avestruz, un ciervo y un gamo.

“Nunca estaba dentro de casa y no le gustaban los videojuegos”, recuerda Gail Riley, madre de Austin. “Quería estar al aire libre con los animales, paseando, jugando al escondite, aprendiendo a alimentarlos y cuidarlos. Aus-



Austin y el jabali de joven, quien llegaría a pesar 115 kilos.

tin amaba a los animales y los animales parecían amarlo”.

Pero había un animal por el que Austin sentía mayor conexión: Waylon. Su vínculo nació una fría noche de diciembre de 2017, segundos después de que el diminuto animal dejara salir su pri-

“ME LO LLEVABA EN EL ASIENTO DEL COPILOTO A COMPRAR UNA HAMBURGUESA”.

mer aliento. La madre del jabalí había fallecido durante el parto, y Austin inmediatamente tomó su lugar. Acunaba al recién nacido con una mano (en ese momento del tamaño de un hámster) mientras sujetaba un biberón con leche en la otra. Trasladó al animal a casa de sus padres, donde improvisó una cuna con un recipiente de plástico, heno y mantas. Luego, cuando el tiempo fue más cálido, construyó una pequeña caseta de madera al lado de la casa de sus padres, donde el animal ganaba fuerza y se entretenía con el bulldog de la familia. Austin decidió llamar al inquieto jabalí con un nombre que era homenaje a otra figura inquieta, Waylon Jennings, un legendario bandido.

Siempre deseando estar con su dueño, le gustaba dormir sobre el pecho de Austin después de comer. Le encantaban las manzanas rojas, que le rascaran la barriga con fuerza y los

masajes en el hocico. Al poco tiempo, el cerdo y el fuerte chico de campo se volvieron inseparables.

“Simplemente me convertí en un familiar, en su padre realmente”, dice Austin. “Lo llevaba conmigo a comer una hamburguesa en el coche, y él se sentaba feliz en el asiento delantero”.

En poco tiempo, Waylon creció hasta alcanzar unos “115 kilos de pura proteína”, como le gusta decir a Austin. Para entonces, Austin lo había trasladado a un gran redil a cientos de metros de distancia de la casa de la familia. En días particularmente agradables, a Austin le gustaba tumbarse en el suelo dentro del recinto a escuchar deportes por la radio y observar las nubes pasar. Indefectiblemente, Waylon se tumbaba a su lado y apoyaba despacio su enorme cabeza verrugosa sobre el muslo de Austin. Podían quedarse así horas.

Los jabalís, como puede afirmar cualquier cuidador de ganado experimentado, suelen ser los animales más inteligentes de la granja, y Waylon no era la excepción. Podía cumplir indicaciones básicas y sabía su nombre. Cuando Austin no estaba prestando atención, Waylon metía su hocico en el bolsillo trasero de su dueño y sacaba una pinza que Austin siempre llevaba encima. En lugar de devolver la herramienta, Waylon corría hasta el otro lado del redil y esperaba a que Austin lo persiguiera para recuperarla.

“Le encantaba ser un dolor de cabeza”, recuerda Austin. “Pero al final siem-

pre lográbamos entendernos y jamás mostró ninguna señal de agresividad”.

EN LA IMPLACABLE sabana africana, los jabalíes viven prácticamente en un permanente estado de peligro. Su desconfianza y su rápida respuesta para atacar han ayudado a convertirlos en formidables oponentes para algunos de los depredadores más aterradores del mundo. Los jabalíes adultos pueden alcanzar una velocidad superior a 50 kilómetros por hora. Incluso cuando son atrapados por un león o un leopardo, pueden ser difíciles de matar, porque contraatacan con sus colmillos inferiores similares a cuchillos que sobresalen de sus mandíbulas musculosas como las afiladas hojas de los carros romanos.

A casi 15.000 kilómetros de distancia, en los ranchos de Texas, están ganando cada vez más popularidad como mascotas y presas de caza. Son muy valorados por los cazadores por su exquisita carne y por el desafío que implica cazarlos. Por otra parte, para aquellos que los mantienen en sus casas, los jabalíes son mascotas exóticas no demasiado demandantes. A pesar de su aspecto amenazante y del equipamiento mortal que llevan consigo, no suelen mostrar señales de agresividad hacia los humanos.

Los expertos afirman que una reputación de docilidad puede ser precisamente la cualidad que convierte a ciertos animales en animales peligrosos. El comportamiento de los cerdos salvajes



Un momento cariñoso años antes. Pero el día del ataque, dice Austin, el animal “parecía como si estuviera poseído”.

no es fácil de predecir, comenta Tina Cloutier Barbour, vicepresidenta de cuidado y bienestar animal del zoológico de Dallas.

A diferencia de los animales domésticos, que han sido criados para permanecer dóciles, los animales salvajes pueden protagonizar cambios drásticos de conducta, incluso cuando se muestran mansos. En el zoológico de Dallas, el personal nunca se enfrenta a los animales adultos libremente, sino que practican “contacto protegido”, una forma de interacción que implica que siempre debe existir una barrera física, como una malla de alambre, entre el humano y el animal.

“Los jabalís no son depredadores, por lo que no necesariamente buscan pelea, pero si se sienten amenazados, usan su velocidad, su agilidad y sus col-

VIA TEXAS MONTHLY, CORTESÍA DE AUSTIN RILEY

millos para defenderse de formas bastante espectaculares”, explica Cloutier Barbour.

De patas cortas y gran destreza, este animal es capaz de sacudir su cabeza de un lado a otro a una velocidad que puede resultar difícil de registrar para el ojo humano. Además del terror, la herida causada por la cornada de un jabalí no es un tipo de lesión penetrante limpia. La forma de gancho de los colmillos asegura que el daño causado al extraer el colmillo es aún mayor que el que provoca al entrar.

Cuando le preguntan qué les diría a aquellos que quieren incorporar a un jabalí a una colección privada, Cloutier Barbour da una sencilla recomendación simple: “No lo hagáis”.

TRAS INTENSOS DÍAS de trabajo en el rancho, a Austin le gusta resumirlo con una expresión: “Las cosas se pusieron al estilo Lejano Oeste”, un tributo retórico a la cultura vaquera que tantos texanos practican aún. Pero los cinco minutos más *Lejano Oeste* de su vida comenzaron sin demasiadas señales de advertencia. Waylon parecía ser el mismo tipo amigable de siempre ese día de octubre a la hora de la cena. Recibió con alegría a Austin en la puerta de entrada, aceptó felizmente algunas rascadas de espalda y lo acompañó trotando a su lado hasta un comedero cercano. Unos 20 minutos después, Austin había terminado de alimentar a Daisy, una cerda que tenía desde muy pequeña, en un redil con-

tiguo. Volvió a entrar al entonces al recinto del jabalí y se dirigió a su vehículo todoterreno aparcado en la puerta.

De pronto, sintió su pierna derecha desplomarse, dio una voltereta hacia adelante, cayó y aterrizó a unos cuatro metros. Mientras Austin intentaba incorporarse, la voluminosa cabeza gris de Waylon apareció en medio de un remolino de tierra cerca de sus pies. Antes de que pudiera correr, Waylon embistió contra la parte inferior de las piernas de Austin y comenzó a pegar dentelladas con los colmillos.

Uno de ellos se clavó dos veces en su pantorrilla derecha y el otro en la izquierda. Su pierna derecha tenía un corte desde la rodilla hasta la parte superior del muslo. Austin sabía que sus padres estarían cenando dentro de casa a unos 400 metros de distancia y

**SU SUPERVIVENCIA
DEPENDÍA DE VOLVER A
ENTRAR EN EL REDIL PARA
RECUPERAR SU MÓVIL.**

las granjas cercanas estaban demasiado lejos para escuchar sus gritos. De todas maneras, gritó.

Por un instante, pensó que el ataque podía terminar allí, y que el animal había decidido dar un contundente mensaje estilo “*¡este es mi redil y yo soy quien manda aquí ahora!*”, de la única forma que sabía hacerlo. Pero un



momentáneo vistazo a los ojos entrecerrados y llenos de furia del animal le quitaron esa idea. Cuando Austin intentó retroceder para escapar, advirtió que Waylon no iba a parar. El jabalí avanzaba a toda velocidad con la intención de derribar e inmovilizar a su dueño contra el suelo.

“Estaba en modo asesino”, recuerda.

Antes de que pudiera defenderse, Waylon hirió a su dueño cuatro veces más en la parte superior de la pierna izquierda y en los genitales. Siguió varias heridas perforantes más en la parte superior de la pierna derecha. Instintivamente, Austin intentó hundir sus manos en los ojos del animal, pero la armadura ósea del jabalí le bloqueaba el paso. Sujetó los colmillos de Waylon, lo que le causó un profundo corte en la muñeca. Después de tres

La rehabilitación de Austin fue difícil. “No soy de las personas que se rinden”, dice.

cortes más en el abdomen, trató de inmovilizar la cabeza de Waylon. Pero el animal se sacudió hacia arriba, hundió su colmillo en su laringe y dejó un orificio del tamaño de una moneda en su cuello. El impacto empujó al chico hacia atrás, dejando su cuerpo expuesto.

Cuando más lo necesitaba, tuvo un respiro. Tumbado boca arriba y desangrándose, probablemente le dio a la idea de que estaba muerto. El jabalí se calmó. Lleno de adrenalina, Austin se puso de pie tambaleante y trepó la cerca de dos metros y medio con ayuda de un punto de apoyo. Le llevó tres intentos balancear su cuerpo para lograr pasar al otro lado.

Una vez fuera del redil, el desconuelo lo invadió: descubrió que se le había caído el móvil. Sabiendo que pronto perdería la conciencia y sin otra manera de pedir ayuda, se dio cuenta de que su supervivencia dependía de que pudiera volver a entrar a recuperar su móvil y pidiera auxilio, sin que el animal advirtiera su presencia.

Cuando Waylon se movió en dirección opuesta, Austin aprovechó la oportunidad. Tras trepar de nuevo la cerca, se arrastró hasta su móvil y avanzó con dificultad hasta una puerta cercana. Intentó estabilizar sus piernas y esforzándose por no entrar en pánico, luchó hasta abrir los dos cerrojos mientras Waylon se giraba y volvía a la carga.

VIA TEXAS MONTHLY, CORTESÍA DE AUSTIN RILEY

Habiendo logrado eludir al animal unos segundos, se desplomó mientras el jabalí arremetía contra él desde el otro lado de la cerca y amenazaba con traspasarla.

Sabía que su vida peligraba. No solía haber señal detrás del establo, pero ese día había una raya de cobertura. Cuando su padre lo cogió, Austin le dijo que estaba “desangrándose”. Shane dijo que esperara.

Un minuto después escuchó los gritos de su madre desde el interior de la casa, seguidos por el chillido de las ruedas la furgoneta de su padre.

Al llegar al establo, Shane sintió como si estuviera en la escena de un crimen. “Fue espantoso”, dice Shane. “Lo único que sabía era que debía llevarlo lo antes posible al hospital”.

Mientras lo metía en el coche, Austin comenzó a perder sensibilidad en manos y pies, señal de que su cuerpo estaba entrando en *shock*. El personal de emergencias les había indicado que esperaran a que llegaran, pero Shane creyó que no había tiempo. Se dirigió a toda velocidad a un punto de encuentro adonde los esperaba Gail, que había llegado por su cuenta. Los enfermeros los informaron de que no podrían ir en la ambulancia con su hijo. Su estado era delicado. Sus padres le dijeron que lo querían y que luchara.

“Austin es especial”, dicen. “Y todos los que lo conocen saben lo fuerte que es”.

Cuando llegó al Hospital Universitario de San Antonio, a 30 minutos de

distancia, había perdido casi la mitad de la sangre. Los colmillos del jabalí habían pasado a milímetros de cortar varias arterias. Serían necesarias once intervenciones para sus heridas. Aunque se contaron quince, nadie está seguro de cuántas veces corneó el jabalí a su dueño. Algunas heridas eran demasiado caóticas como para tener certezas.

DOS AÑOS DESPUÉS del ataque y después de que sus padres pidieran a un comerciante de animales exóticos que sacrificara al animal, Austin no tiene ni idea de qué pudo haber llevado a su animal favorito a volverse en su contra. Habían estado juntos en el establo ese día más temprano y nada parecía fuera lo común.

Amplios tratamientos terapéuticos han ayudado a Austin a procesar recuerdos traumáticos y *flashbacks*. Gradualmente, sus sentimientos de conmoción y traición están siendo reemplazados por aceptación y comprensión. Mientras Austin me mostraba fotografías donde se lo veía acariciando y rascándole la barriga al jabalí, le pregunté si pensaba que Waylon se había arrepentido de haberlo atacado antes de morir. Se quedó en silencio durante unos segundos antes de responder.

“No creo que fuera Waylon quien me atacó”, dice. “Lo que me atacó fue un jabalí”.

TEXAS MONTHLY (MAYO 2024),
COPYRIGHT © 2024 POR TEXAS MONTHLY, LLC.



¡VACUNAS! ¡VACUNAS! ¡VACUNAS! ¡PARA TODOS!

*¿Tienes las vacunas al día?
Nuestra práctica guía te lo dirá*

Beth Weinhouse DE THEHEALTHY.COM

¿CUÁL HA SIDO el descubrimiento médico más importante de todos los tiempos? ¿Los antibióticos, para combatir infecciones mortales? ¿Las imágenes como radiografías y TAC, que permiten observar el interior del cuerpo humano para diagnosticar y tratar enfermedades? Ambas innovaciones, por supuesto, han salvado muchas vidas. Pero hay una que las deja en la cuneta. Según la Organización Mundial de la Salud, las vacunas han salvado más vidas humanas —154 millones, incluidos 101 millones de lactantes, en los últimos 50 años— que cualquier otro invento médico.

La primera vacuna humana que funcionó fue la vacuna contra la viruela, desarrollada en 1796. La viruela solía matar a millones de personas cada año, y la vacuna ha salvado muchos millones de vidas. Ya no necesitamos una vacuna contra la viruela, porque esa enfermedad fue erradicada con éxito, gracias a la vacuna. Hasta ahora, la viruela es la única enfermedad humana infecciosa que hemos conseguido hacer desaparecer por completo. Todavía circulan muchos virus y bacterias que son una amenaza para nuestra salud, pero afortunadamente disponemos de vacunas que pueden protegernos contra muchos de ellos.

Este otoño, cuando pienses en vacunarte contra la gripe (¡hazlo!), piensa si hay otras vacunas que deberías ponerte. Mucha gente sigue el calendario de vacunación durante la infancia, pero deja de ponerse refuerzos y las nuevas vacunas de adultos.

Presentamos las vacunas recomendadas para la mayoría de adultos (a partir de 18 años) por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, así como por organizaciones médicas de prestigio. Podrías necesitar vacunas antes o con más frecuencia si tienes enfermedades que afectan a la inmunidad (como el VIH) o si tomas inmunosupresores (tras un trasplante de órganos, cáncer o enfermedades como la vasculitis, por ejemplo).

O puede que necesites otras vacunas añadidas, dependiendo de factores de riesgo como tu edad, tu estado general de salud, tu estado inmunitario, tu estilo de vida e incluso tus planes de viaje (por ejemplo, la vacuna contra la fiebre tifoidea en los países occidentales se restringe a quienes viajan a zonas endémicas). Por otro lado, si naciste antes de un determinado año, es probable que hayas desarrollado inmunidad frente a ciertas enfermedades y puedas saltarte esas vacunas.

Echa un vistazo a la lista que te presentamos de vacunas recomendadas. Consulta a tu médico y, en España, consulta en el calendario de vacunaciones e inmunizaciones a lo largo de toda la vida de la página web del Ministerio de Sanidad www.sanidad.gob.es

QUÉ VACUNAS NECESITAS Y CUÁNDO

GRIPE

- **Quién:** A partir de los 60 años
- **Frecuencia:** 1 dosis anual durante la campaña anual

Notas: La vacuna antigripal cambia cada año al intentar prever qué cepas del virus de la gripe serán más frecuentes.

.....

COVID-19

- **Quién:** Todo el mundo
- **Frecuencia:** Depende

Notas: En España, recomendada para 60 años o más, embarazadas y convivientes con personas inmunodeprimidas. Pueden salir nuevas versiones a medida que el virus siga mutando. Pregunta a tu médico.

.....

VARICELA

- **Quién:** En personas sin evidencia de inmunidad a la varicela determinada serológicamente.
 - **Frecuencia:** Dos dosis administradas con un intervalo de cuatro a ocho semanas.
-

HERPES ZÓSTER

- **Quién:** En España, recomendada a los 65 años.
- **Frecuencia:** Dos dosis separadas por un mínimo de ocho semanas.

Notas: La vacunación se incorporará en todas las comunidades autónomas a finales de 2024.



TDAP (tétanos-difteria-tosferina)

- **Quién:** Depende
- **Frecuencia:** Una dosis para la tosferina a los 65 años a las personas que recibieron 5 dosis durante la infancia y la adolescencia.

Notas: Si pisas un clavo o te haces otra herida y no estás seguro de cuándo te pusiste la última dosis, pregunta a tu médico. Verificar el estado de vacunación previo antes de iniciar la de la tosferina. En caso necesario se vacunará hasta completar 5 dosis.

SARAMPION-RUBEOLA-PAPERAS

- **Quién:** Personas sin vacunación documentada nacidas en España a partir de 1978.
- **Frecuencia:** Una o dos dosis proporcionan inmunidad de por vida. Dos dosis para

la parotiditis (paperas) con un intervalo mínimo de 4 semanas.

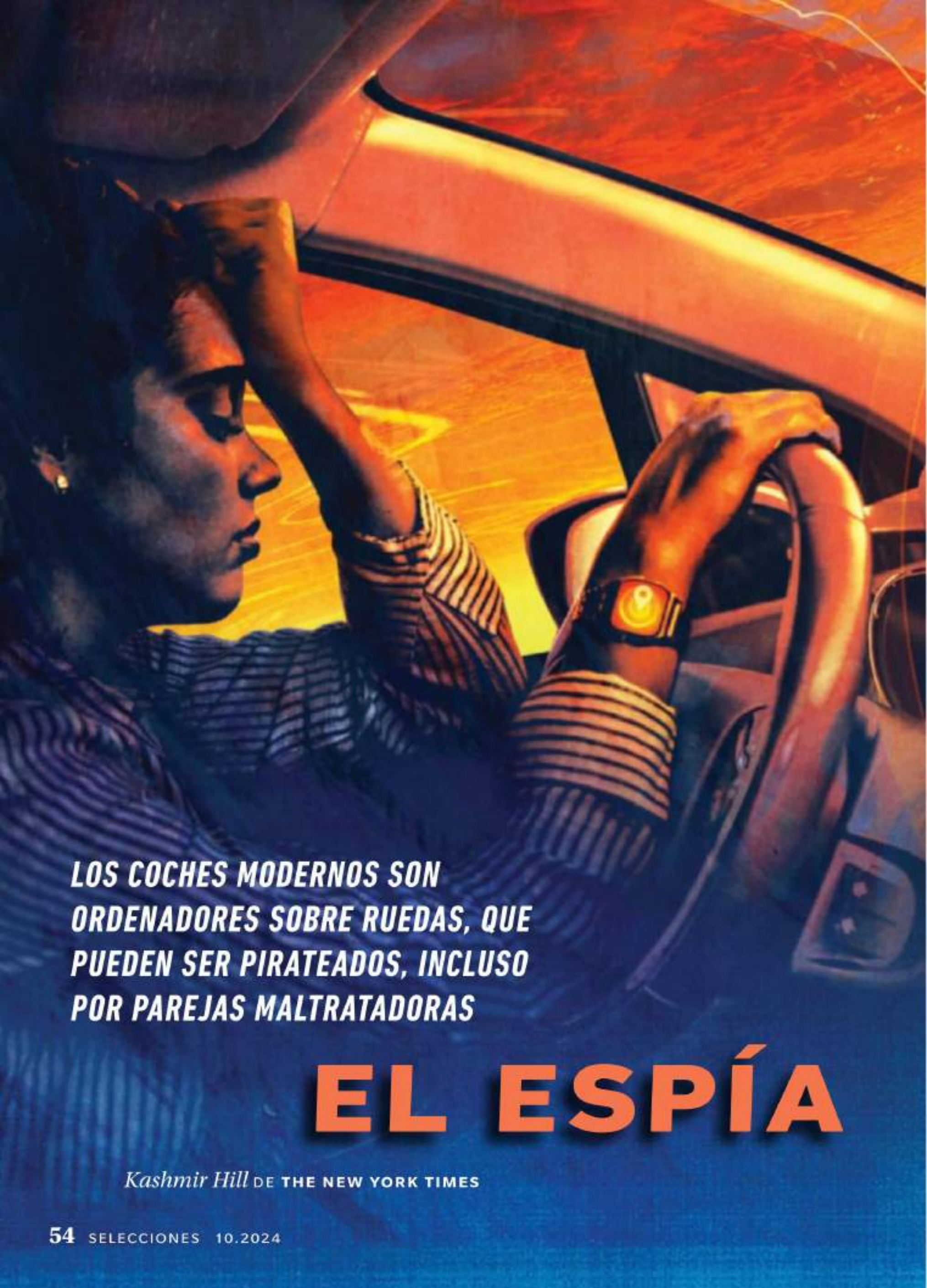
VPH (virus del papiloma humano)

- **Quién:** Hasta los 18 años, las mujeres no vacunadas o parcialmente, y a varones a partir de la introducción en el calendario de vacunación.
- **Frecuencia:** Dos dosis con seis meses de intervalo al menos.

Notas: La vacunación de VPH en varones se incorporará en todas las comunidades autónomas en España antes de fin de 2024.

NEUMOCÓCICA (neumonía)

- **Quién:** A partir de los 65 años.
- **Frecuencia:** Una dosis de vacuna PCV20, o una dosis de vacuna PCV15 seguida de una dosis de PPSV23. 💉

A woman with dark hair is driving a car at night. She is wearing a blue and white striped shirt and a black watch with a yellow face. Her left hand is on the steering wheel, and her right hand is pressed against her forehead, suggesting stress or frustration. The car's interior is illuminated by a warm, orange light, and the background outside the window is dark with some blurred lights.

**LOS COCHES MODERNOS SON
ORDENADORES SOBRE RUEDAS, QUE
PUEDEN SER PIRATEADOS, INCLUSO
POR PAREJAS MALTRATADORAS**

EL ESPÍA

Kashmir Hill DE THE NEW YORK TIMES



EN TU COCHE

TRAS CASI DIEZ AÑOS DE MATRIMONIO, CHRISTINE DOWDALL QUERÍA SEPARARSE.

Su marido ya no era el hombre encantador del que se había enamorado. Se había vuelto narcisista, maltratador e infiel, según ella. Después de que una de sus peleas se volviera violenta en septiembre de 2022, Christine huyó de su casa en Luisiana, conduciendo su Mercedes-Benz C300 hasta la casa de su hija cerca de Shreveport, a cinco horas. Dos días después lo denunció a la policía por malos tratos.

Su marido, agente de la agencia para el Control de Drogas, no quería dejarla marchar. La llamó repetidamente, primero suplicándole que volviera y luego amenazándola. Ella dejó de responderle, aunque él le envió mensajes de texto y la llamó cientos de veces.

Christine, agente inmobiliaria de 59 años, empezó a ver de vez en cuando un nuevo y extraño mensaje en la pantalla de su Mercedes, sobre un servicio de localización llamado mbrace. La

segunda vez que le ocurrió, hizo una foto y buscó el nombre en Internet.

“Me di cuenta de que era él quien me seguía”, dice.

Mbrace formaba parte de “Mercedes me connect”, un conjunto de servicios conectados para el coche, accesibles a través de una aplicación para smartphone. Christine solo había utilizado la aplicación Mercedes me connect para pagar el préstamo del coche. No se había dado cuenta de que el servicio también podía utilizarse para localizar el coche. Una noche que visitaba a un amigo, su marido le envió un mensaje con un emoji de un pulgar hacia arriba. Una cámara cercana captó su coche circulando por la zona, según el detective que trabajó en su caso.

Christine llamó varias veces al servicio de atención al cliente de Mercedes-Benz para intentar eliminar el acceso digital de su marido al coche, pero el préstamo y el titular estaban a su nombre, ya que él tenía mejor puntuación crediticia que ella. Aunque ella estaba al corriente de los pagos, tenía una orden de alejamiento de su marido y le habían concedido el uso exclusivo del coche durante el proceso de divorcio, los representantes de Mercedes-Benz le dijeron que su marido era el cliente, por lo que podría conservar el acceso. Se enteró de que no había ningún botón que pudiera pulsar para eliminar la conexión de la aplicación con el vehículo.

“No es la primera vez que oigo algo así”, le dijeron.

Una portavoz de Mercedes-Benz dijo que la empresa no hacía comentarios sobre “asuntos privados de clientes”.

Un coche, para su conductor, puede ser como un santuario. Un lugar donde cantar desafinadamente a voz en grito, llorar, desahogarte o conducir hacia algún lugar al que nadie sabe que vas. Pero, en realidad, hay pocos lugares en nuestra vida menos privados.

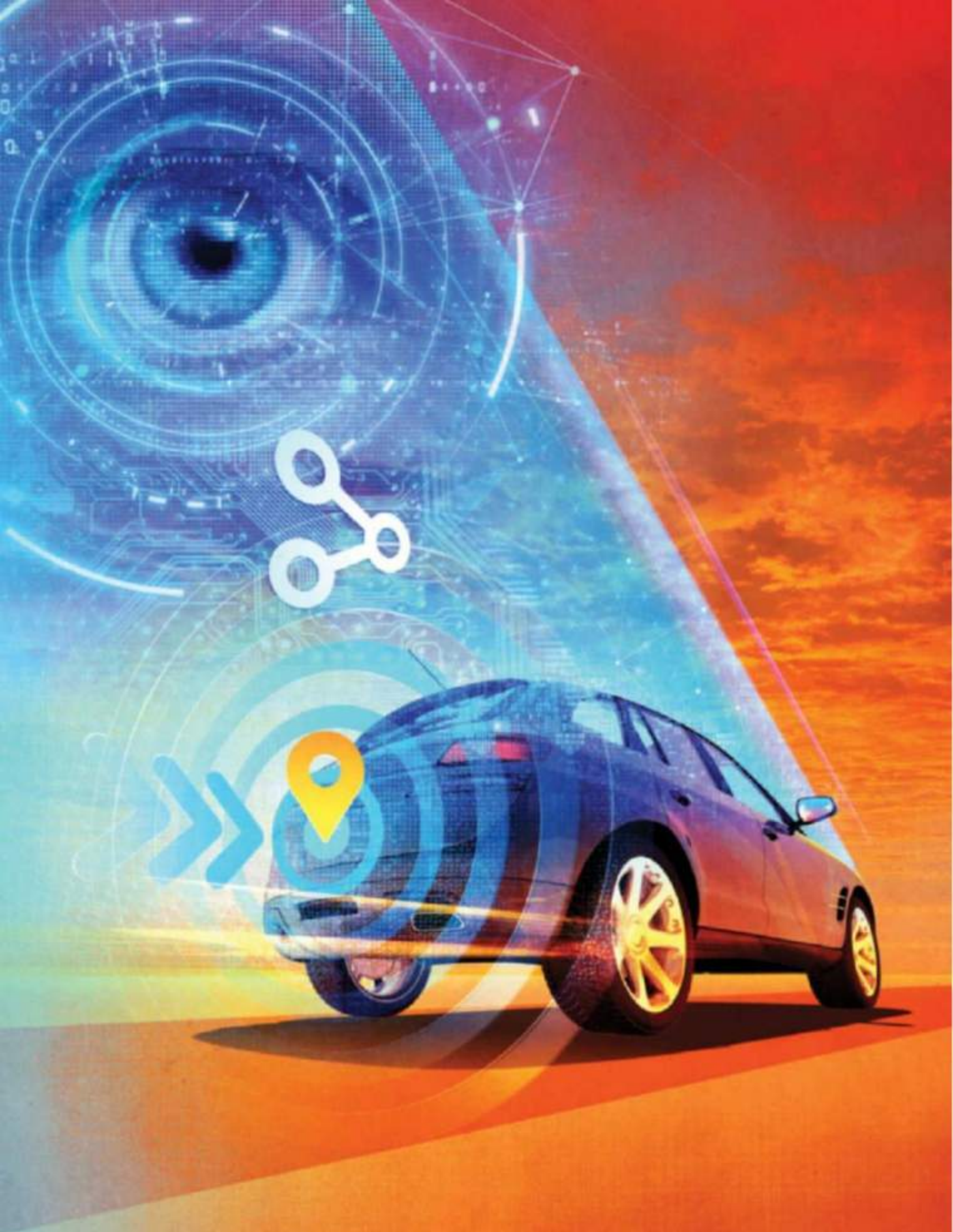
A LOS COCHES MODERNOS se les ha llamado “*smartphones* con ruedas” porque están conectados a Internet y disponen de innumerables métodos de recogida de datos, desde cámaras y sensores de peso en el asiento hasta registros de la fuerza con la que frenas y tomas las curvas. La mayoría de los conductores no

se dan cuenta de cuánta información recogen sus coches y quién tiene acceso a ella, dice Jen Caltrider, investigadora de privacidad de Mozilla, la empresa desarrolladora del navegador Firefox. Revisó las políticas de privacidad de más de 25 marcas de coches y encontró revelaciones sorprendentes, como que Nissan dijera que podría recopilar información sobre “actividad sexual”.

“La gente cree que su coche es privado”, dice Jen. “Con un ordenador, sabes dónde está la cámara y puedes ponerle cinta adhesiva. Una vez que has comprado un coche y descubres que te quita privacidad, ¿qué se supone que tienes que hacer?”

Los defensores de la privacidad están preocupados por la forma en que





las empresas de coches utilizan y comparten los datos de los consumidores —con las compañías de seguros, por ejemplo—, así como por la imposibilidad de los conductores de desactivar la recopilación de datos.

Para los propietarios de automóviles, la ventaja de este bombardeo de datos ha llegado en forma de aplicaciones para teléfonos inteligentes que les permiten comprobar la ubicación de un coche cuando, por ejemplo, olvidan dónde está aparcado; bloquear y desbloquear el vehículo a distancia; y encenderlo o apagarlo. Algunas aplicaciones pueden incluso ajustar a distancia los controles de climatización del coche, tocar el claxon o encender las luces. Tras configurar la aplicación, el propietario puede dar acceso a un número limitado de conductores.

Los expertos en violencia doméstica afirman que estas características de comodidad están siendo utilizadas como armas en las relaciones abusivas, y que los fabricantes de coches no se han mostrado dispuestos a ayudar a las víctimas. Esto es especialmente complicado cuando la víctima es copropietaria del coche o no figura como titular.

La detective Kelly Downey, de la Oficina del Sheriff de Bossier Parish, que investigó al marido de Christine por acoso, se puso en contacto con Mercedes-Benz más de una docena de veces sin resultado. Mercedes-Benz tampoco respondió a una orden de registro, según Downey. Al obtener registros de la actividad en Internet del marido,

encontró pruebas de que utilizaba la aplicación Mercedes me connect.

No era la primera vez que la detective recorría este camino. Ya se había ocupado de otro caso de acoso a través de una aplicación de coche conectado: una mujer cuyo marido encendía su Lexus mientras estaba en el garaje en mitad de la noche. También en ese caso, la detective no pudo conseguir que la empresa del coche desactivara



“LA TECNOLOGÍA PUEDE SER UNA BENDICIÓN, PERO TAMBIÉN DA MIEDO.”

el acceso del marido y la víctima acabó vendiéndolo.

Al no tener colaboración de Mercedes-Benz, Christine llevó su coche a un mecánico independiente y pagó 400 dólares para desactivar el seguimiento remoto. Esto inutilizó el sistema de navegación del coche y su botón SOS, herramienta en caso de emergencia.

“No me importaba. Simplemente no quería que supiera dónde estaba”, dice, cuyo marido se suicidó el pasado noviembre. “Los fabricantes de coches deberían ofrecer la posibilidad de desactivar este seguimiento”.

Kelly está de acuerdo. “Las empresas tienen que crear una forma de pa-



rarlo”, dice. “La tecnología puede ser una bendición, pero también da mucho miedo porque puede hacerte daño”.

Eva Galperin, experta en maltrato doméstico facilitado por la tecnología, del grupo de derechos digitales Electronic Frontier Foundation, dice que ha visto otro caso de un maltratador que utilizó una aplicación de coche para seguir los movimientos de la víctima. La víctima no se dio cuenta porque no lo había configurado ella.

“Que yo sepa, no hay ninguna guía sobre cómo dejar fuera del coche a tu pareja después de romper”, dice.

Las parejas controladoras rastreaban antes los coches de sus víctimas utilizando dispositivos GPS y AirTags de Apple, dice Eva, pero las aplicaciones

de coches conectados ofrecen nuevas oportunidades de acoso.

Un hombre de San Francisco utilizó su acceso remoto al Tesla del que era cotitular con su mujer para acosarla tras separarse, según una demanda que presentó ella en 2020.

Según una denuncia judicial contra su marido y Tesla, las luces y claxon del coche se activaban en el aparcamiento. En los días calurosos, llegaba al coche y descubría que la calefacción estaba encendida y hacía un calor incómodo, mientras que en los días fríos el aire acondicionado se había activado a distancia. Su marido, según declaró en los documentos judiciales, utilizó la función de localización del Tesla para identificar su nueva residencia, que ella quería mantener en secreto.

La mujer, que obtuvo una orden de alejamiento contra su marido, se puso en contacto con Tesla en numerosas ocasiones para revocar el acceso de su marido al coche, pero sin éxito.

Tesla negó ser responsable del acoso, cuestionó que se hubiera producido basándose en las negativas del marido y planteó dudas sobre la fiabilidad de la mujer. Cosas que afirmaba que había hecho su marido, como poner canciones con letras molestas mientras ella conducía, no podían hacerse a través de la aplicación de Tesla.

“Prácticamente todos los grandes fabricantes de coches ofrecen una aplicación móvil con funciones similares para sus clientes”, escribieron los abogados de Tesla. “Es ilógico y poco práctico esperar que Tesla controle la aplicación móvil de cada propietario de vehículo para detectar usos indebidos”.

Un juez apartó a Tesla del caso, afirmando que sería “oneroso” esperar que los fabricantes de automóviles determinaran qué reclamaciones de abusos de aplicaciones eran legítimas.

Katie Ray-Jones, directora ejecutiva de la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica, afirma que las parejas maltratadoras utilizan una amplia variedad de dispositivos conectados a Internet, incluidos productos domésticos inteligentes, para rastrear y acosar a sus víctimas. La tecnología que vigila los movimientos de una persona preocupa especialmente a los centros de acogida para víctimas de violencia doméstica, dice, porque “intentan mantener la

confidencialidad de la ubicación del centro de acogida.”

Como medida preventiva, Ray-Jones anima a las personas con pareja a tener el mismo acceso a las tecnologías utilizadas para controlar sus casas y pertenencias. “Si hay una aplicación que controla tu coche, ambos tenéis que tener acceso a ella”, dice.

Adam Dodge, ex abogado especializado en derecho de familia reconvertido en formador en seguridad digital, califica el acoso a través de las aplicaciones de los coches como “punto ciego para víctimas y fabricantes de coches”.

“La mayoría de las víctimas con las que he hablado desconocen por completo que el coche del que dependen está conectado a una aplicación”, afirma. “No pueden hacer frente a amenazas que no saben que están ahí”.

Como posible solución, él y otros expertos en violencia doméstica señalan la Ley de Conexiones Seguras, una ley estadounidense reciente que permite a las víctimas de violencia doméstica cortar fácilmente su teléfono de las cuentas compartidas con sus agresores. Una ley similar debería extenderse a los coches, afirma Adam, permitiendo a las personas con órdenes de protección cortar el acceso digital de un maltratador a su coche.

“Ninguna víctima debería tener que elegir entre ser acosada en el coche o no tener coche. Pero en esa situación se encuentran muchas.”

THE NEW YORK TIMES (31/12/2023), COPYRIGHT © 2023 POR THE NEW YORK TIMES COMPANY.



GUÍA PARA VIAJAR EN EL TIEMPO

¿Quieres sentirte joven otra vez? Conviértete en abuelo

Richard Glover

SER ABUELO ES una máquina para viajar en el tiempo. De repente, te arrancan de tu rutina y te lanzan hacia atrás en el tiempo. Te encuentras siendo el protagonista de escenas que viviste por última vez 30 años antes.

“Ah, así es”, pensé la semana pasada, “el viejo truco de los dos pañuelos”. Como todos los padres saben, y cada abuelo se ve obligado a recordar, nos pasamos la vida con un pañuelo para la nariz del niño pequeño en el bolsillo izquierdo, y un pañuelo para

nuestra nariz en el bolsillo derecho.

Los niños pequeños son una caja de Petri andante. Atraen gérmenes de la misma manera que un perro atrae pulgas. Luego te pasan los gérmenes a través de las manos. La nariz les moquea permanentemente, y por lo tanto a ti te moquea también permanentemente. No me imagino cómo se las apañan los padres de trillizos. Presumiblemente etiquetan sus bolsillos: Niño uno, Niño dos, Niño tres, Yo, y colocan un pañuelo diferente en cada uno.

Después, la vieja trampa de la tentación de la comida. Comes, mientras ellos pico-tean. Luego “recoges” después de comer, lo que implica estar de pie en el fregadero comiéndote todo lo que ha quedado en sus platos. ¿Quién iba a pensar que la crianza de los abuelos iba a provocar un aumento de peso tan notable?

Luego está toda la parafernalia que necesitan. Había olvidado la cantidad de cosas necesarias para el trayecto más corto. Hay excursiones al Everest que necesitan menos equipación. Llevamos el carrito de suministros, biberones de leche y de agua, toallitas y mudas de ropa. Llevamos jerséis por si hace frío y gorrito por si hace calor.

Todos estos artículos son seleccionados de la colección mucho mayor que dejamos en el campamento base, que en sí mismo es una mera exposición itinerante de la exhibición más grande de trastos en la propia casa del niño.

Llega un punto —después de comprar el carrito, la trona, la silla de segu-

ridad del coche, el cambiador, la caja de juguetes, el caballito, el triciclo de plástico, la cuna de viaje— en que te encuentras tomando nota mentalmente: “¿Puede alguien recordarme que debo comprar acciones en tiendas de bebés?”

Muchas personas sueñan con volver a los 20 años, imaginando noches de locura, coqueteando con los demás en una discoteca. Anhelan ese momento

A LOS NIÑOS DE TODAS LAS GENERACIONES LES ENCANTA PINTAR EN LAS PAREDES DEL SALÓN. ¿POR QUÉ UN CONEJITO?



en que la vitalidad juvenil sale por cada poro de su piel. Nunca sucede. Nunca volvemos atrás.

Pero, los abuelos, a través del cuidado de sus nietos al menos pueden volver a recordar sus treinta y tantos.

Lo que es sorprendente es la forma en que las escenas se reproducen con tanta fidelidad. El otro día, mi nieto cogió una cera y pintó una obra de arte preciosa en la pared del salón. Era precisamente el mismo diseño que su padre había pintado en una pared diferente 30 años antes.

Igual de difícil de limpiar. Y la misma pregunta: ¿Por qué, a lo largo de generaciones, es siempre un conejito, y

siempre lo pintan en un lugar tan destacado?

Yo canto las mismas canciones con idéntico tono desafinado. El niño se resiste al sueño de la misma manera heroica que su padre. Luego le intento leer un libro, antes de quedarme dormido, tal como me ocurría 30 años antes.

Tal vez mis ronquidos sean más fuertes. O sino, iguales. Incluso puede que el libro sea el mismo.

Luego está la repetición. ¿Cómo olvidarlo? Si hacer algo una vez es divertido, hacerlo 4.327 veces es aún más divertido. Y así nos tiramos por el tobogán resbaladizo que da vueltas, riendo sorprendidos cada vez que la abuela aparece después de hacer el último giro. La abuela es incansable, y cada vez parece sorprenderse tanto al ver al niño como el niño al verla a ella.

O nos escondemos detrás de la cortina, mandándonos callar el uno al otro, mientras la abuela parece extrañamente incapaz de encontrarnos, a pesar de los gritos de emoción y las formas que aparecen detrás de la cortina. Más extraño aún, no puede encontrarnos en el segundo, tercer e incluso el 45º intento, a pesar de que nos estamos escondiendo detrás de la misma cortina.

No es de extrañar que ella sea tan buena en los juegos. Las reglas no cambian. La risa es un eco de un tiempo

anterior, y, en su risa, oigo las risas del padre de este niño, como si padre e hijo estuvieran de repente juntos, y el pasado y el presente se hubieran fundido en uno.

Piso una pieza de Lego abandonada en el pasillo, y me doy cuenta que duele exactamente igual que hace unos 30 años. Es como la piedra de pavimento agrietada que permite a Proust viajar de vuelta a su juventud. Al igual que en Proust, la memoria de ese tiempo se vive de forma más aguda de lo que era la primera vez que la vivió: “Me dejaron con la belleza”, como él dice, “la belleza de la memoria”.

Después, tuesto pan y lo convierto en soldaditos, una habilidad que no utilizaba desde hacía décadas. O ayudo a construir torres tan altas que inevitablemente van a caer. O canto las viejas canciones favoritas —*Soy una taza, Incy Wincy araña*— y me doy cuenta de que genera exactamente la misma reacción de felicidad.

Los seres humanos han pasado mucho tiempo buscando la fuente de la juventud, pero nunca la han encontrado. Tal vez sea esta la alternativa más cercana disponible.

A pesar de que me crujen las rodillas y tengo el pelo canoso, me encuentro caminando de la mano con mi yo de 30 años. 



Privilegiados vehículos

De media, el 20% del suelo de los centros urbanos se dedica a aparcamientos.

ATLAS OSCURA

LA RISA

REMEDIO *Infalible*



“Nunca consideré el lado positivo de cavar letrinas.”

Cómo me gustaría seguir teniendo ropa interior con los días de la semana para saber en qué día vivo.

—@LHLODDER

Un importante abogado está bajando de su Porsche, cuando un camión pasa junto a él a

toda velocidad y arranca la puerta.

—¡Mi Porsche! ¡Mi precioso Porsche rojo está destrozado! —grita el hombre.

Un agente de policía que se acerca sacude la cabeza con disgusto.

—Es increíble —dice. Está usted tan

concentrado en su coche que ni siquiera se ha dado cuenta de que ha perdido el brazo izquierdo al pasar el camión.

El abogado mira hacia abajo, horrorizado y exclama:

—¡Nooo! ¡Mi Rolex!
—WATCHUSEEK.COM

Miedos irracionales

Tortugas, semáforos y otros miedos escalofriantes

LECTORES de *Reader's Digest*

Tortugas Ninja

De pequeño oía historias de tortugas que se comían a los patos de mi abuela. Un día, estaba en un barco de remos con mi tía y, de vez en cuando, metía la mano en el lago. De pronto, vi una enorme tortuga a escasos centímetros de mi mano. Desde entonces me dan miedo. Luego, a los 20 años, unos amigos me convencieron para que los acompañara a saltar desde un puente en un lago. Mientras me tiraba, solo podía pensar en las tortugas que me rodearían al caer. Agité los brazos y las piernas en el aire en un intento inútil de parar, pero fallé totalmente en el salto y caí al agua con una dolorosa caída de barriga.

—J.T.A.

Semáforo asesino

Le conté a mi mujer cómo odiaba pasar bajo los semáforos los días de viento. Una vez visité una fábrica y me enteré de lo enormes y pesados que

son. Mi mujer me dijo que estaba loco y que los semáforos nunca se caen. Una noche lluviosa y ventosa volvía a casa y paré en un cruce y, de pronto, vi el semáforo tirado en medio de la carretera, hecho añicos. Así que mi paranoia no carece de fundamento. Incluso tiene un nombre: fanarifobia. Pero a mí me gusta llamarla semaforofobia.

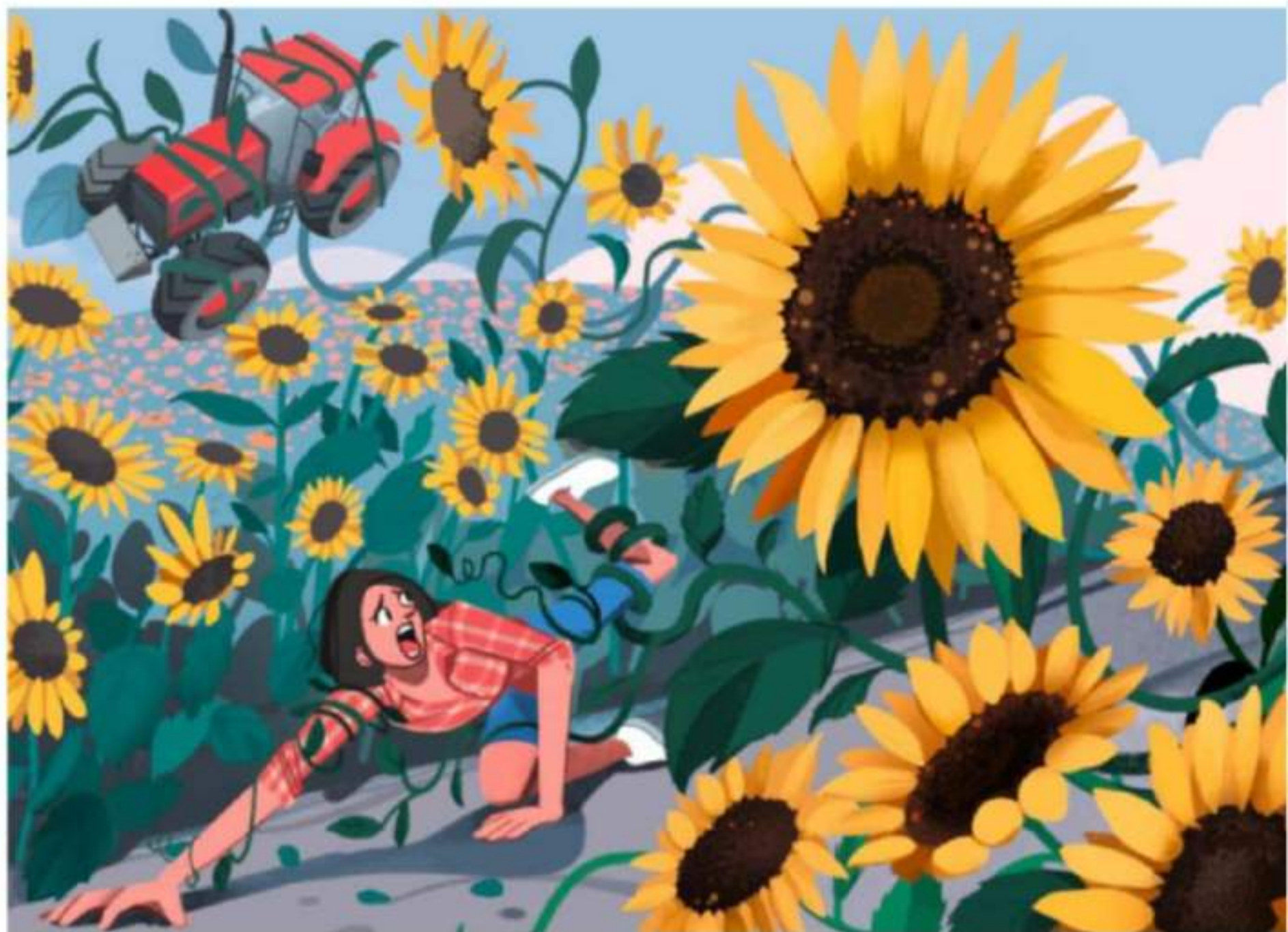
—J. M.

El burrito siniestro

De pequeña me encantaba leer los libros de Winnie-the-Pooh. Pero me aterrorizaba su amigo Ígor (un burro de peluche pesimista, sombrío y aburrido). Hacía que mi madre escondiera mi peluche de Ígor por las noches para que no me asustara. No dejaba de leer Winnie-the-Pooh, pero pasaba las páginas muy despacio para prepararme para la posible aparición de este personaje siniestro.

—Z. V.





Las flores del mal

¿Mi miedo irracional? Los girasoles. Esto se debe en gran parte a que, cuando era niña, me metí accidentalmente en un enorme campo de girasoles en la finca de mi tía y no pude encontrar la salida. Fue poco después de ver *El día de los trífidos*, una antigua película de terror sobre plantas asesinas que cobran vida. Las hojas me rodeaban, y sentía como si intentaran agarrarse a mí y no quisieran soltarme. Sin embargo, me encantan las pipas de girasol: he decidido que mejor las como a ellas en lugar de que ellas me coman a mí.

—C. L.

Con los pies en el suelo

La sensación de tener los pies colgando al aire libre me resulta totalmente inquietante. Estar en un columpio, en un telesilla, en una atracción de feria o similar son cosas prohibidas para mí. Sin embargo, puedo caminar dentro de un avión a 36.000 pies de altura sin ningún problema.

—L. S.

Los autos locos

Nunca conduciré detrás de un tráiler que lleve un remolque de doble altura con coches apilados, por miedo a que se rompan las cadenas y los coches caigan rodando por la rampa hacia

mí. Si no puedo esquivarlo, reduzco la velocidad para que otros conductores me adelanten y se interpongan entre nosotros. Supongo que cualquiera que no comparta mi miedo tiene un seguro de coche mejor.

—H. B.

A mano armada

Trabajé en un banco durante una década y a la vez tengo una alergia horrible. Siempre temía que entrara una banda de ladrones e intentarían atracar el banco, metiendo a los empleados atados en la cámara acorazada y tapándonos la boca con cinta adhesiva. Por supuesto, sería la época de las alergias y yo sería incapaz de respirar por mi nariz congestionada. Afortunadamente, durante aquella época lo único que robaron fueron bolígrafos del banco.

—J. T.

Dentista a la vista

Llevo una botella de agua de acero inoxidable a todas partes, pero me niego a beber de ella mientras conduzco, por mucha sed que tenga. Tengo miedo de pasar por encima de un bache mientras bebo y romperme los dientes. Una vez me dolía la cabeza y paré en la autopista para tomarme un ibuprofeno. Le dije a mi novio, que me seguía en su coche detrás, que había parado para limpiarme algo del ojo porque me daba vergüenza reconocer la verdad.

—L. L.

Aire, por favor

Toda mi vida he tenido un miedo atroz a asfixiarme. Cuando era un niño, mi madre tenía que comprarme toda la ropa con botones y cremalleras, porque me entraba una rabieta si intentaba meterme una camiseta o jersey por encima de la cabeza. De adulta, una vez salí a gatas de un aparato de resonancia magnética porque me entró el pánico. Es difícil decir quién estaba más asustado ante aquella reacción: si yo o los técnicos de la resonancia magnética.

—D. B.

Para echarse a temblar

Tengo un miedo horrible a que se produzca un terremoto cuando más vulnerable soy: mientras tengo un bastoncillo de algodón en la oreja. Las cosas que te hace el vivir en el sur de California.

—E. B.

Suelo inestable bajo tus pies

Me encantan la naturaleza y los paisajes, sobre todo cuando se disfrutan desde miradores, puentes y plataformas. Pero cada vez que hago turismo, imagino que los cimientos de la plataforma donde estoy observando se van a caer, el puente se va a hundir o el mirador se va a derrumbar por el barranco. ¿No es bonita la naturaleza?

—P. M. 

A photograph of two women in a workshop. The woman in the foreground is wearing a blue jumpsuit with 'CFM' on the chest and a green headwrap, smiling at the camera. The woman in the background is wearing a blue jumpsuit over a red shirt and is holding a metal part. They are in a workshop with tools on the wall and a motorcycle engine on a stand.

LAS MUJERES FUERTES, DE UAGADUGU

EN BURKINA FASO, LAS EMPRESAS DE
VEHÍCULOS DE MOTOR ESTÁN CASI
SIEMPRE EN MANOS DE LOS HOMBRES.
PERO ESO ESTÁ A PUNTO DE CAMBIAR

TEXTO: *Kristin Kasten* FOTOGRAFÍAS: *Sascha Montag*





UNA JOVEN ATRAVIESA Uagadugú en una bicicleta desvencijada, con neumáticos rojos como la tierra. Se ha recogido el pelo con un pañuelo verde. Pero es su mono azul lo que llama la atención. Demuestra que tiene ambición, que quiere ser algo en la vida y que no le asustan los comentarios sarcásticos de los hombres.

Bérénice Zigani está en su último año de formación como electricista de automoción. Una profesión que ejercen casi en exclusiva los hombres en Burkina Faso. “Mucha gente se reía de mí por eso”, dice la joven de 17 años.

“Pero nunca hay que echarse atrás en la vida”. El ruido de tres talleres de formación resuena en el patio que está detrás. Los aprendices de mecánicos de automóviles sueldan, atornillan y martillean en los pasillos.

Como cada mañana, el director Bernhard Zongo se toma un café en el comedor de la escuela, que es poco más que una choza. Da un último sorbo, se levanta de la silla de plástico verde y se dirige tranquilamente a su despacho. Detrás de su escritorio, repleto de papeles, se deja caer en un sillón de cuero.

“La idea de contar con mujeres en profesiones no tradicionales surgió a mediados de los noventa”, afirma Zongo. “Ya por aquel entonces, las profesiones más avanzadas estaban casi todas en manos de hombres”. Una injusticia social que empezaba a considerarse insostenible. Así que junto a otros

colegas, fundó la Organización de Ayuda ATTous-Yennenga. El nombre hace referencia a una legendaria guerrera que luchó por su reino en el siglo XII, pero también por el derecho a la autodeterminación.

La asociación gestiona ahora cuatro CFIAM (Centro de Formación e Inserción de Adolescentes y Mujeres) en todo el país, donde también se forman niñas y mujeres jóvenes en profesiones que antes estaban reservadas a los hombres.

El cambio es necesario. Muchas niñas burkinesas no están matriculadas en la escuela a pesar de que están obligadas por ley, y solo alrededor del 40% terminan la enseñanza secundaria. El resultado es que casi una de cada tres mujeres jóvenes está desempleada. Las mujeres que tienen un empleo suelen trabajar como jornaleras mal pagadas. A veces, el salario diario solo alcanza para la cena.

Un taller como una familia

Por el contrario, las oportunidades para las futuras carroceras, pintoras y electricistas de automóviles son buenas. En el último año del curso, más de tres cuartas partes de las chicas encontraron un empleo tras graduarse, crearon su propia empresa o continuaron su formación en un taller.

Podría haber más, dice el director Zongo. Pero desde que empezó el proyecto, la organización ha tenido que enfrentarse a muchos prejuicios. Los más habituales son que las mujeres no



son lo suficientemente inteligentes para el trabajo.

Muchos padres también tenían dudas. “Ni siquiera estaban de acuerdo con que sus hijas llevaran pantalones”, recuerda Zongo. Hoy, los maridos son el mayor obstáculo. “No quieren que sus mujeres hagan el trabajo de un hombre. Así que obligan a las mujeres a dejar sus trabajos”.

Bérénice no quiere dejarlo. Ahora mismo está aprendiendo cómo funciona el circuito eléctrico de un coche. Claxon, luces, ventilador. El coche con el que trabajan ella y sus compañeras es un Peugeot de 30 años. Por las calles de la capital circulan coches que en Europa ya serían clásicos pero que en Uagadugú son la norma.



Prudence Segueda (abajo) es una de las profesoras de Bérénice Zigani (arriba a la derecha) en el taller de formación.

Por eso el taller de formación se ha adaptado a la realidad de la calle. Aquí no hay herramientas modernas, recambios caros ni ordenadores. Las alumnas deben reparar vehículos con medios sencillos. Y deben ayudarse entre ellas.

Se ríen, bromean, se abrazan... Durante casi tres años, las jóvenes han estado aprendiendo juntas y se graduarán en ve-

rano. “He hecho muy buenas amigas aquí. Son como mi familia”, dice entusiasmada. Junto a una compañera, construye un circuito con cables de colores. Los ventiladores ya están en marcha y el claxon funciona.

“*C’est bon*”, elogia Prudence Segueda, de 28 años, “está bien”. Esta ingeniera



de mecánica electrónica lleva un año dando clases en el centro de formación. “Soy como una hermana mayor para las chicas”. Abraza a sus alumnas, susurra con ellas y se ríe. “Siempre pueden acudir a mí con sus problemas”.

A las familias les preocupa mucho el dinero. A veces ni siquiera tienen para el almuerzo o el autobús. Así que ella les ayuda y les da algo de dinero.

La mayoría de los padres tienen que quitarse literalmente de la boca lo que cuesta la matrícula anual, unos 75 euros. Comparado con otros colegios, no es caro. Pero para las familias que tienen poco, es mucho dinero.

La presión que soportan es enorme. Quien se gana bien la vida en Burkina



La psicóloga escolar Asseta Konombo (abajo) también apoya a las aprendices con problemas familiares.

Faso alivia la carga de su familia y, en el mejor de los casos, puede mantenerla económicamente. Por eso, muchas graduadas aparcan el sueño de tener su propio taller o una formación complementaria y buscan rápidamente un empleo en uno de los pequeños talleres de carretera.

A última hora de la tarde, Bérénice se sienta con su madre delante de su pequeña casa, detrás de una gran verja metálica. Las palomas revolotean de tejado en tejado. El perro ladra en cuanto alguien se acerca a la verja. “Mi hija siempre ha sido una luchadora”, dice la madre. Nació prematura y sus padres lo pasaron muy mal durante dos meses antes de poder llevársela del

hospital. Bérénice era una niña tímida, pero siempre sacaba buenas notas en la escuela primaria.

La educación cuesta dinero

Bérénice nunca fue a la escuela secundaria. No había dinero en casa para costearle los estudios. Asistir al centro de formación fue una proeza económica para sus padres. “Pero nos apretamos el cinturón”, dice su madre. Una chica que se convierte en mecánica es algo especial. “Es la primera vez que ocurre en nuestra familia”. Ahora espera que Bérénice encuentre rápidamente un trabajo después de su graduación y traiga dinero a casa.

Burkina Faso es uno de los países más pobres del mundo. Naciones Unidas calcula que unos 3,5 millones de habitantes no tienen acceso seguro a los alimentos. Además, hace años que una ola de violencia asola el país. El terror en nombre del Islam radical se extiende como la pólvora. Casi dos millones de personas huyen de un lado a otro dentro del país. Alrededor de una cuarta parte de las escuelas han tenido que cerrar debido a la amenaza terrorista.

Pero las puertas del centro de formación CFIAM de Uagadugú siguen abiertas. Dos ventiladores zumban y chirrían debajo del aula. En la pizarra está escrito el tema de la lección de hoy: círculos de frenado. Una chica ha apoyado la cabeza en la mesa y se ha dormido. La profesora Prudence Segueda no la despierta. “Ayer vino a clase con los ojos enrojecidos”, cuenta la profe-

sora. “Parecía que había estado llorando”. Cuando le preguntó qué le pasaba, la chica se derrumbó. “Fue entonces cuando llamé a nuestra psicóloga”.

La psicóloga escolar Asseta Konombo está sentada en su escritorio en una habitación minúscula. Se le saltan las lágrimas muy a menudo. Le ocurrió ayer mismo, cuando esta chica de la clase de Bérénice se sentó delante de ella. “Tenía la sensación de que todo el mundo estaba contra ella”, dice la psicóloga. En casa, hace todo lo posible por complacer a su madre. Pero nadie reconoce sus logros. “Su padre se había separado de su madre. No era una situación fácil”. Konombo le dijo a su madre que viniera a la escuela. Durante la conversación, la hija pudo por fin contarle a su madre lo desesperada que estaba. Su madre prometió ayudarla.

No todos los problemas pueden resolverse rápidamente y la psicóloga lo sabe. Cuenta la historia de una alumna

**UNA CHICA QUE SE
CONVIERTE EN
MECÁNICA SIGUE
SIENDO ALGO
EXCEPCIONAL EN
BURKINA FASO**

embarazada que seguía viviendo en casa. Cuando nació el niño, sus padres la instaron a que se lo diera al padre. “De lo contrario, no le habrían permitido seguir estudiando”.

Aceptó porque sabía que, sin una formación completa, se convertiría en una persona dependiente, una situación de la que muchas mujeres burkinesas ya no pueden escapar.

El camino hacia el futuro

De media, las mujeres de Burkina Faso tienen algo menos de cinco hijos. Para que las embarazadas puedan seguir estudiando, la escuela apoya a las madres gestantes. Este fue también el caso de la joven que pidió ayuda a Asseta Konombo. “Recorrí 15 kilómetros en moto hasta la casa de la familia y hablé con los padres”. Al final, permitieron a la hija que siguiera estudiando y recuperó a su hijo.

**LOS CENTROS CFIAM
APOYAN A SUS
ALUMNAS CON
PRÉSTAMOS PARA
CREAR UNA
EMPRESA.**

Además, la escuela ofrece otros programas de apoyo. “También hemos abierto una guardería”, explica el director Zongo. “Pueden llevar allí a sus hijos durante las clases. Y hemos creado un fondo de microcréditos para las graduadas con el que financiamos la creación y el desarrollo de empresas.”

Una persona que lo ha conseguido es Fleur Tapsoba, de 47 años. Es mecánica de coches y madre de tres hijos, y tiene un cartel blanco en la entrada de su patio.

Pone “Garage Féminin”, un taller para mujeres. Con una bata azul de trabajo, Fleur recibe a sus invitadas. Es una mujer robusta, con el pelo con rastas y las manos cubiertas de callos y pequeñas cicatrices.

Siendo adolescente, abandonó los estudios y empezó a formarse en uno de los centros del CFIAM. “Mi padre siempre me apoyó”, recuerda, “aunque el resto de los miembros de mi familia estaban en contra”.

Un sueño hecho realidad

Y no solo ellos. A menudo la insultaban de camino a la escuela o se reían de ella por su mono manchado de aceite, incluso las chicas. “No lo he tenido fácil”. Pero ni los insultos ni el desprecio pudieron detenerla. Fleur Tapsoba fue una de las primeras mujeres en completar su formación como mecánica de vehículos de dos ruedas en el CFIAM. “Esa fue la base de mi éxito”, subraya. “Todos los días le doy las gracias al director del centro”.



En 2017 pudo hacer realidad su sueño y abrir su propio taller en Uagadugú. “Mi antigua escuela me concedió un préstamo, no podría haberlo hecho sin él”, explica. Ahora, en su negocio trabajan mecánicos por cuenta propia. A nadie le molesta el nombre del taller. “Quería despertar la curiosidad de la gente”, cuenta Tapsoba riendo, “y funciona”.

De vez en cuando, las aprendices hacen prácticas en su taller.

“Quiero ser un modelo para estas chicas”, explica Tapsoba. Solo hay un



Las jóvenes echan una mano, ya sea trabajando en la carrocería o abriendo las puertas del taller por la mañana.

jetivo. Y nos envía este mensaje: “Hoy tengo mi certificado en las manos”.

sueño que aún no ha podido hacer realidad. “Mi gran deseo es montar mi propio centro de formación.” Ya tiene un terreno. Pero todavía le falta el dinero para la construcción.

Bérénice también sueña con una carrera profesional: “Quiero convertirme en la mejor mecánica de Burkina Faso”. Tres meses después, ha logrado su primer ob-



Indulgencias

La risa es más brillante donde la comida es mejor.

PROVERBIO IRLANDÉS



Lo más grande

Personas, animales, plantas
y otras curiosidades que baten récords

Doris Kochanek





▲ **Las secuoyas** pueden llegar a los 110 metros de altura. La *Sequoia sempervirens*, el árbol más alto de la Tierra, puede verse sobre todo California.

◀ **La yaca inmadura** tiene una textura similar a la de la carne y se utiliza cada vez más en la cocina vegetariana. Los frutos de los árboles más grandes del mundo pesan hasta 50 kilos. Cuando están maduros tienen un sabor dulce.

► **Durante décadas**, el iceberg A23a permaneció en el lecho marino tras desprenderse de la plataforma de hielo antártica en 1986. Con una superficie de casi 4.000 kilómetros cuadrados, era cerca de tres veces más grande que Nueva York. Ahora, el coloso va a la deriva por el Atlántico Sur y se está derritiendo.

▼ **El mamífero terrestre más grande del mundo** es el elefante africano, que puede pesar hasta diez toneladas, para lo que necesita ingerir ¡casi 250 kilos de comida al día!



(SENTIDO HORARIO DESDE LA IZQUIERDA) © GETTY IMAGES/BERT KOHLGRAF;
© GALAXIID/ALAMY STOCK PHOTO; © GETTY IMAGES/VICKI JAURON, BABYLON
AND BEYOND PHOTOGRAPHY





◀ **El tiburón ballena**

no representa ningún peligro para los buceadores. El pez más grande del mundo, hasta de 14 metros de largo, se alimenta principalmente de plancton y de pequeños crustáceos. Está en peligro porque además su carne se considera un auténtico manjar, sobre todo en algunas zonas de Asia.

◀ **Varias fuentes**, de las que mana chocolate, pretenden ser las más grandes del mundo. El museo del chocolate de Kilchberg, en Suiza, tiene una de las más bonitas, en la que 1.400 kilos de este dulce fluyen de una estructura de casi nueve metros de altura.

▶ **El récord** de 2,51 metros de altura del turco Sultan Kösen es debido a un tumor que provocó una sobreproducción de las hormonas de crecimiento. En la foto, junto al nepalí Chandra Bahadur Dangi, el más pequeño del mundo, con 54,6 centímetros.



TENDENCIAS DE AYER Y HOY

*Modas de hoy que, si hacemos
memoria, existían hace años*

Jacopo della Quercia



No es ningún secreto que casi todas las novedades en algún momento pierden su atractivo (¡y si no, piensa en tu corte de pelo durante la pandemia!). Sin embargo, algunas tendencias han estado siempre entre nosotros, al menos todo lo que la memoria nos permite recordar.

.....

➡ Colarse en fotos ajenas

Desde la creación del *smartphone* se hacen muchísimas más fotografías, y millones de personas se esfuerzan por lograr que sus encuentros casuales resulten lo más memorables posible, aunque sea solo para ellos mismos. La palabra *photobombing*, que significa aparecer en una foto sin ser invitado apareció por primera vez en Internet en 2008 y fue incluida en el Diccionario Merriam-Webster en 2015.

El ejemplo más antiguo conocido de este comportamiento data de comienzos de la década de 1850, cuando una mujer llamada Sally se sentó al lado de una Sra. Reed para que Mary Dillwyn les hiciera un retrato fotográfico. Se sabe porque fueron escritos en la mismísima fotografía que aún se encuentra en la Biblioteca Nacional de Gales, en Reino Unido. Las damas están vestidas de forma elegante, con cuellos altos, vestidos oscuros, chales y tocados que parecen tomados de la obra *Retrato de la madre del artista*, un óleo del pintor estadounidense Whistler. Lo que no se sabe es por qué la presumida joven de rostro sonriente que aparece en la esquina superior izquierda asomada detrás de un biombo decidió eclipsar el retrato con su presencia.

➡ Nuevas versiones de películas

¿Un argumento te resulta familiar?: “La industria de Hollywood recupera con frecuencia antiguos argumentos y recrea películas exitosas del pasado... lo que inevitablemente las debilita. Este refrito infructuoso de historias... es bastante significativo”. Ya en los años 50 el crítico cinematográfico Trent Hutter escribió estas palabras.

Las nuevas versiones y *remakes* no son algo nuevo. Si los mayores de tu familia te contaron que su película favorita era *El mago de Oz*, probablemente pienses en el clásico de 1939 protagonizado por Judy Garland. Pero si te corrigen y te dicen “¡No, la película muda!”, entonces hablaban de *El maravilloso mago de Oz*, de 1910. Esta reliquia olvidada no solo es la película más antigua conocida basada en los libros de Oz de L. Frank Baum, publicados unos años antes, sino que, además, fue la primera de una serie completa.

Muchos otros films clásicos estaban basados en películas más antiguas aún. Alfred Hitchcock realizó una nueva versión de sus propias películas, como el *thriller* de 1934 *El hombre que sabía demasiado*. Su versión de 1956 mantuvo el nombre, pero fue rodada a color y contaba con un guion

STYLUS DE
RECUERDO 0,99



completamente nuevo con canciones para su protagonista femenina, Doris Day.

Estas obras originales y sus versiones nuevas eran consideradas grandes éxitos. Sin embargo, no todos son fanáticos de recuperar obras maestras, entre ellos John Huston, director de clásicos (¿alguien ha visto *El halcón maltés*?). En una de las citas atribuidas a él dijo: “¿Por qué no hacemos mejor versiones nuevas de nuestras películas malas... e intentamos que sean buenas?”.

➡ Regalos originales

Mascotas de piedra, muñecos cabezones y otras tonterías suelen estar presentes en las tiendas de regalos de todo el mundo. Pero algunos de los regalos más absurdos que puedes encontrar de

viaje suelen ser más viejos que prácticamente todos los países del planeta.

Si estabas de visita en Roma en el año 70 d.C., un regalo que podías llevar de recuerdo era una *stylus*, o estilete, un antiguo instrumento de escritura similar a un lápiz. Según los expertos del Museo de Arqueología de Londres, uno de estos dispositivos conservado en el museo lleva la siguiente inscripción en latín en los laterales: “He venido de la ciudad. Te traigo un regalo de bienvenida con punta afilada para que me recuerdes. Me pregunto, si la fortuna lo permite, si podría [dártelo] tan generosamente ya que el camino es largo [y] mi bolso está vacío”.

En otras palabras: “Fui a Roma y lo único que te traje fue este lápiz”.

En cuanto a la práctica de intercambiar regalos, los antiguos romanos tam-

bién lo hacían, especialmente durante Saturnalia, festividad de diciembre (una especie de Navidad romana). Uno de los regalos populares era un “almohadón de aire”. Según Lampridius, biógrafo de la antigua Roma, era el artículo favorito de un emperador adolescente llamado Elagabalus. “Hacía sentar a algunos de sus amigos más humildes en estos almohadones especiales”, escribió Lampridius, “que frecuentemente reventaban mientras estaban cenando y los invitados caían al suelo”. Parece que gastó este tipo de bromas demasiadas veces, ya que fue asesinado poco después, con solo 18 años.

➡ **Fans de la ficción**

Si alguna vez has imaginado o escrito o una historia en la que participaban tus personajes de ficción favoritos, ¡felicidades! Has contribuido al *fanfiction*, un género literario en el que escritores aficionados crean historias nuevas con personajes famosos (y a menudo protegidos por derechos de autor).

Es preciso destacar el “protegidos por derechos de autor”, ya que la ficción creada por seguidores de vez en cuando se convierte en objeto de litigios. Sin embargo, ni todos los abogados del planeta podrían impedir que fanáticos de *Harry Potter* o *Star Wars* compartan libremente sus propios relatos en Internet. De hecho, algunos de estos escritores hasta se hacen ricos: la exitosa trilogía de E. L. James, *Cinuenta sombras de Grey*, comenzó como un *fanfiction* donde James escri-

bía historias sobre los personajes de la serie *Crepúsculo*, de Stephenie Meyer.

Aunque puede parecer un producto derivado de Internet, la *fanfiction* está presente entre las formas más antiguas de la literatura. La *Eneida* de Virgilio, épica romana que cuenta la historia del caballo de Troya y de la caída de esta ciudad, muestra personajes y tramas tomadas directamente de las creaciones del poeta griego Homero ocho siglos antes.

En 1914, apareció en librerías “Viejos amigos y nuevos amores: una secuela imaginaria de las obras de Jane Austen” (¡no autorizada!). Veinte años antes, J. M. Barrie, autor de *Peter Pan*, escribió un artículo imaginativo para *The St. James's Gazette* en el que el Dr. Watson era sospechoso de la muerte de Sherlock Holmes en la historia “La aventura del problema final”. Y en 1614, alguien que escribía con el seudónimo de Alonso Fernández de Avellaneda tuvo las agallas de publicar una secuela de *Don Quijote* incluso antes de que Miguel de Cervantes terminara su segundo volumen. .

➡ **Selfies**

Aunque no es posible saber si algún occidental hizo enfurecer a un bisonte mientras posaba cerca de uno para hacerse una foto, el *selfie* o autofoto resulta ser solo unos años más antigua que la cámara, que fue inventada en 1825 por el francés Nicéphore Niépce.

Según los registros de la Biblioteca del Congreso de Estados Unidos, el

autorretrato fotográfico más antiguo fue tomado en Filadelfia en algún momento cerca de la festividad de Halloween en 1839. El hombre que aparece en la foto era un personaje interesante: Robert Cornelius, un fotógrafo e inventor que amasó una fortuna diseñando lámparas que quemaban grasa en lugar de aceite de ballena. Además de rico, inteligente, creativo y amigo de las ballenas, era también bastante atractivo. Descrito como “un hombre irresistiblemente apuesto con el cuello de la camisa levantado y el pelo alborotado” en el blog *Timeless* de la Biblioteca del Congreso, el histórico *selfie* de Robert Cornelius es una joya.

➡ **Influencers**

Parece que nunca fue tan fácil acumular seguidores en el mundo. Un ejemplo es el caso de Emma Chamberlain.

Tal vez no la conozca, pero más de nueve millones de niñas y jóvenes están pendientes de cada una de sus declaraciones en YouTube sobre moda y novedades sociales. Se hizo tan popular que Louis Vuitton la contrató como embajadora de la marca.

“Observemos juntos a través del telescopio”, dice el astrofísico Neil deGrasse Tyson, quien cuenta con una cantidad estratosférica de seguidores en redes sociales, más de 20 millones. Dos ejemplos muy diferentes de personas que utilizan sus personalidades para influir en cómo se visten, compran, hablan y piensan otros. Y aunque *influencer* social puede sonar a fenómeno del

siglo XXI, estos personajes han estado entre nosotros desde muchísimo antes.

Cleopatra, por ejemplo, causó un gran revuelo en el siglo I a. C., cuando visitó Roma por primera vez. Según palabras de la biógrafa Stacy Schiff en el libro “Cleopatra: una vida”, su presencia “disparó la moda de llevar peinados elaborados” de la mano del estilo *melón*, su emblemática diadema.

Siglos más tarde, a mediados de la década de 1800, los pantalones de Amelia Bloomer, conocidos en ese entonces como *bloomers* se convirtieron en una declaración feminista de la moda. Aunque no fue ella quien creó la prenda, esencialmente una falda sobre pantalones sueltos, lo que escribió Bloomer sobre el tema en el diario para mujeres *Lily* desencadenó una tormenta sexista. Al poco tiempo, las primeras feministas como Elizabeth Smith Miller y Elizabeth Cady Stanton dejaban a un lado los elegantes (pero incómodos) vestidos del momento, lo que provocó una ola de indignación en el ámbito masculino estadounidense. Las mujeres enviaban cientos de cartas a Bloomer en las que le “consultaban sobre la ropa y le pedían moldes de costura, lo que dejaba en evidencia su deseo de deshacerse del agobio de largas y pesadas faldas”, escribió Bloomer.

➡ **Películas en 3D**

Hollywood ha hecho películas 3D desde que Bette Davis era adolescente.

En 1922, estrenó *El poder del amor*, que causó un verdadero revuelo al ser

¿TENGO PINTA DE SER MÁS DE SALADO?



la primera película en ofrecer una experiencia 3D a partir de la proyección de la película a través de anaglifos: imágenes solapadas prácticamente idénticas en diferentes colores. Este proceso permitía engañar al cerebro con gafas 3D con una lente de color rojo y otra de color azul.

Como la película tenía dos versiones en diferentes colores, taparse o cerrar un ojo en momentos cruciales permitía disfrutar del fin que desearan para la película.

► Gatomanía

Si alguna vez has visto o compartido una foto de un gato con un texto gracioso, es lo que se conoce como *LOL-cat*, una idea de la década de 1870, cuando el fotógrafo británico Harry Pointer comenzó a hacer fotos a sus gatos y se dio cuenta de que serían más interesantes si creaba escenas en las que hacían actividades humanas, como leer el periódico o tomar el té.

Tiempo después, Pointer decidió añadir textos a sus fotos. 🐾

Fracasar para triunfar

Consigue el éxito a partir de los fracasos. El desaliento y el fracaso son dos de los pasos más seguros para conseguir el éxito.

DALE CARNEGIE



ODISEA ENTRE LAS NUBES

LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN A BORDO
FALLÓ Y AL PILOTO SOLO LE QUEDABA
UNA OPCIÓN: QUE OTRO AVIÓN
CONSIGUIERA GUIARLO

Ola y Emily D'Aulaire

FOTOMONTAJE: (CIELO) © SIMON WHALEY LANDSCAPES /
ALAMY STOCK PHOTO; (CESSNA) © AVIATION IMAGES LTD /
ALAMY STOCK PHOTO; (PIPER) © WAYNE HUGHES / ALAMY STOCK PHOTO



EN EL AEROPUERTO General Mitchell de Milwaukee (Estados Unidos), el cielo estaba gris y nublado cuando John Fanselow recibió la autorización para despegar.

El piloto, de 30 años, iba a llevar un Piper Cherokee monomotor a su aeropuerto de origen en Janesville, a casi 100 kilómetros al suroeste, donde trabajaba como instructor de vuelo.

John, delgado y con gafas, apretó el acelerador. El avión blanco cogió velocidad y, tras un suave despegue, se elevó hacia las nubes. Eran las 19 horas del 16 de enero de 1995.

“Ascendiendo a 4.000 pies, rumbo uno-nueve-cero, altitud 1.300 pies”, in-

formó por radio al control de tráfico aéreo en Milwaukee.

“Contacto por radar”, fue la respuesta.

“Vuele directamente a Janesville.”

Pura rutina, pensó Fanselow. El límite superior de nubes era de solo 250 metros, pero no le preocupaba. Después de once años haciendo este trabajo, era capaz de orientarse sin esfuerzo con ayuda de los instrumentos de vuelo.

Diez minutos después del despegue, Fanselow había alcanzado una altitud de 1.200 metros (4.000 pies) y comprobaba las lecturas de los instrumentos. De repente, la aguja del amperímetro cayó a cero. Su corazón se aceleró e intentó en vano encontrar la causa. Pulsó

el interruptor. El generador había fallado.

A diferencia de un coche, el motor de un avión funciona independientemente del generador. Sin embargo, las luces, el equipo de radio y otras pantallas electrónicas se alimentan del generador y la batería, lo mismo que en un vehículo de motor.

Sin generador, la batería se descargaría lentamente y paralizaría los instrumentos.

Fanselow hubiera podido regresar a Milwaukee, pero, en su opinión, no se trataba de una verdadera emergencia. Si reducía el consumo de energía, aún quedaban energía en las baterías para al menos otra hora, y Janesville estaba a menos de media hora.

¿Debería molestar a los siempre ocupados pilotos de Milwaukee?, se preguntó.

Llamó por radio al control de tráfico aéreo: “Aquí uno-cinco-uno Delta-Sierra. Mi generador ha fallado. Vuelo con batería a Janesville”.

“Entendido”, fue la respuesta. “Manténganos informados”.

Fanselow recordó una de las reglas de entrenamiento más importantes: “En situaciones críticas, mantén siempre la cabeza fría y actúa con prudencia”. Para ahorrar batería, apagó la iluminación de la cabina y las luces exteriores. Hizo lo mismo con dos de los tres dispositivos de navegación y una de las dos radios.

EN LA SALA DE RADAR DE la torre de control de Milwaukee, el supervisor de

turno, Don Gunderson, de 41 años, escuchó el mensaje de avería del piloto. Miró la pantalla de control y el eco del radar del avión. Los números que aparecían junto al símbolo en movimiento —número de vuelo, altitud y velocidad— se transmitían desde un transmisor situado en el avión. De repente, los números desaparecieron de la pantalla.

LOS INSTRUMENTOS parpadearon brevemente y luego se apagaron. “Ha fallado toda la fuente de alimentación de a bordo”, pensó Fanselow. La batería se había agotado muy rápidamente y sus radios y ayudas electrónicas a la navegación habían dejado de estar operativas. *Mantén la calma*, se dijo a sí mismo el instructor de vuelo. *El control del tráfico aéreo me tiene en su radar. Conseguirán mantener alejados a otros aviones.*

Logró determinar su posición manualmente y tuvo la pericia necesaria para descender de forma controlada incluso sin instrumentos electrónicos y aproximarse así al aeropuerto de forma visual en cuanto estuvo por debajo de la capa de nubes.

Quería sobrevolar Janesville a las 19:30 horas. Reconocería la ciudad a través de las nubes por su luces. Su mayor preocupación era el motor. De los tres instrumentos giroscópicos que le indicaban el rumbo hacia arriba y hacia abajo, el giroscopio eléctrico había fallado. Los otros dos funcionaban con el motor. Si fallaba

mientras pasaba entre las nubes, no sería capaz de determinar si iba hacia arriba o hacia abajo. Entonces se estrellaría.

ENTRE LOS MUCHOS ECOS que aparecían en la pantalla del radar, el pequeño avión no era más que un punto cualquiera. Gunderson ya no tenía información sobre la altitud o la velocidad, y no había contacto por radio con el piloto. Solo le quedaba una opción: tenía que encontrar un avión que guiara al Cherokee a través de las nubes. El único problema era que las normas de la Administración Federal de Aviación estadounidense no permitían el vuelo en formación sin el consentimiento de ambos pilotos.

Gunderson miraba hipnotizado la pantalla del radar. Recordó lo que le ocurrió en 1974, cuando estaba de servicio en una estación aeronaval de Filipinas. Los dos tripulantes de un F-14 se habían eyectado de su avión en llamas sobre el Mar de China Meridional. El helicóptero de rescate solo pudo rescatar a un piloto. Para continuar la búsqueda, el helicóptero habría tenido que repostar, pero eso habría llevado demasiado tiempo.

En contra de la normativa, Gunderson utilizó un helicóptero que no estaba equipado para operaciones de búsqueda nocturnas, y el segundo tripulante también fue rescatado. *Solo tengo que conseguir bajarlo sano y salvo*, se dijo ahora. Si algo saliera mal, podría costarle el puesto. Pero no que-

ría ver cómo el eco del radar desaparecía de la pantalla y luego leer en el periódico la noticia de un accidente aéreo. Se mantuvo alerta por si había otro avión en la zona.

EN EL CHEROKEE, Fanselow hizo algunos cálculos. Eran las siete y media de la tarde, pero Janesville no podía estar delante de él, no había suficientes luces. Entonces se dio cuenta de que lo que había pensado que eran las luces de Rockford, al sur de Janesville, era en realidad Chicago, con sus numerosos rascacielos. Había girado demasiado al sur.

¿Qué hago ahora? Un momento después lo supo: me dirijo al lago Michigan. El agua oscura se distinguiría bien de la iluminación de la orilla. Podría distinguir Milwaukee por encima del agua siguiendo el rumbo de la brújula y utilizando las brillantes luces. Para evitar una colisión con otros aviones, tendría que volar por debajo de la base de nubes y dirigirse al aeropuerto de Milwaukee en vuelo visual. Fanselow se preguntaba qué pensarían los controladores de Milwaukee. Rezó para que adivinaran su plan.

GUNDERSON VIO cómo el diminuto eco del radar daba una vuelta en U en dirección a Milwaukee y luego giraba zigzagueando por el lago. *Es lo que había imaginado*, pensó. "Cesen las operaciones de despegue y aterrizaje", ordenó, "tenemos una emergencia". Todo el sistema de iluminación del aero-

puerto se encendió. Mientras tanto, una docena de aviones volaban en círculos sobre el malogrado aparato.

En una de las pantallas del radar, Gunderson vio un gran monomotor Cessna 208 Caravan turbohélice. Llevaba una carga a Milwaukee con el código Iron-Air-60.

“Iron-Air-60”, llamó Gunderson por radio, “tengo una petición nada habitual. Hay un avión volando sobre las nubes con una avería total de energía. ¿Nos ayudaría a encontrarlo?”

A los mandos estaba Brian Barton, de 40 años, con más de 10.000 horas de vuelo a sus espaldas.

“Sí”, respondió secamente. “Solo manténganos lo suficientemente separados”, dijo.

Barton encendió todas las luces exteriores: las luces de posición y las estroboscópicas de las alas, la luz de advertencia de colisión de la unidad de cola y también las luces de aterrizaje y rodaje. Ahora tenía que guiarse por el radar del controlador aéreo. Ahora tenía que confiar en que el controlador aéreo utilizara el radar para garantizar una distancia suficiente entre las aeronaves. Sin embargo, no estaría de más que él mismo también fuera claramente visible. Fanselow vio un avión monomotor volando hacia él a través de las nubes a menos de 400 metros delante de él. El avión hizo varias señales con las luces de aterrizaje, giró brus-

camente y se inclinó hacia él. *Quiere decirme que le siga*, pensó.

PARA GUNDERSON, esta era la primera vez que intentaba que dos aviones realizaran una aproximación ciega en formación. “Iron-Air-60, gire a la izquierda, rumbo uno-dos-cero, mantenga los 4.000 pies”, instruyó Gunderson al Cessna. “Ahora está a su izquierda, en la posición de las nueve a 800 metros de distancia hacia el sur. ¿Por qué no vuela hacia el norte y ve si le sigue?”

De repente, el Cessna giró hacia el norte y las luces de aterrizaje se encendieron. *Bien*, pensó Fanselow con alivio,

ahora los tres estamos sintonizados.

Después de que Gunderson ordenara al Cessna que redujera su veloci-

dad a 170 km/h, Fanselow pudo ajustar su velocidad y sus movimientos de vuelo. Normalmente, el vuelo en formación implica volar en lateral. Sin embargo, Fanselow volaba directamente detrás del Cessna. Quería dejar claro al control de tráfico aéreo que quería seguir a la nave que iba en cabeza. Mientras su Cherokee se zaran-deaba con las turbulencias del Cessna, sintió que el corazón le latía más rápido.

Gunderson pudo ver en la pantalla que el otro eco del radar seguía todos los movimientos del Cessna. “Le está

**ENTRE LAS NUBES,
PIERDE DE VISTA
AL AVIÓN QUE VUELA
DELANTE DE ÉL.**

siguiendo", confirmó con alivio. "Tiene autorización para aproximación de aterrizaje por instrumentos en la pista 19 a la derecha".

Diez kilómetros antes del aeropuerto, el avión del piloto inició el descenso siguiendo la senda de planeo electrónica. Gunderson ordenó iluminación máxima de la pista 19.

En las nubes, Fanselow perdió rápidamente de vista el avión que volaba delante. Ahora tenía que mantener con precisión la velocidad anterior, el ritmo de descenso y la dirección del rumbo. *Es como ir por la autopista a 160 km/h en medio de una espesa niebla y no saber cuándo aparecerá el próximo camión delante de ti*, pensó.

Barton continuó su vuelo a través de la espesa capa de nubes de 400 metros, teniendo cuidado de mantener el rumbo y no hacer cambios bruscos de dirección. Pero no las tenía todas consigo. No quería perder de vista al Cherokee, pero mirara donde mirara, se cernían pesadas y oscuras nubes por todas partes.

EN EL SILENCIO de la sala de radar, Gunderson observó cómo se fusionaban los dos puntos de radar. *Es muy probable que solo les separen 30 metros*, pensó.

En la torre de control, los controladores apuntaban con sus prismáticos al punto de la base de las nubes por donde debía emerger el avión. Tras una espera que se hizo interminable, el Cessna emergió de las nubes, provocando un suspiro de alivio en los controladores.

"Bien hecho, Iron-Air-60", sonó la voz de Gunderson.

CUANDO SALIÓ DE la espesa capa de nubes, Fanselow fue recibido por una de las vistas más hermosas de su vida: toda la pista brillantemente iluminada se extendía ante él. Unos instantes después, exactamente a las 20:30 horas, el Cherokee aterrizó y fue guiado por un vehículo de rescate hasta el hangar que acababa de abandonar hacía solo hora y media. Pero a Fanselow, ese tiempo le pareció media eternidad. 



Misteriosa naturaleza

Infinito es el misterio de la naturaleza, oculto incluso para nosotros, espíritus impetuosos que solo podemos honrar maravillados al maestro supremo.

THEODOR KÖRNER, ESCRITOR ALEMÁN (1791-1813)

Y por mucho que llames a sus puertas, la naturaleza nunca te dará una respuesta exhaustiva.

IVÁN SERGUÉIEVICH TURGUÉNEV, ESCRITOR RUSO (1818-1883)



“No dejan de preguntarme: ‘¿Quién es un buen perro? ¿Quién es un buen perro? ¿¿Cómo lo voy a saber??’”

Una vez oí a alguien decir que no podía esperar a que Halloween cayera en viernes 13.

—REDDIT.COM

Al vivir en un clima más frío uno tiene que lidiar con la nieve,

el viento helado, las temperaturas bajo cero y el imprudente que envía este mensaje de texto: “Donde estoy, hay 27 grados”.

—@MOMMAJESSIEC

Para acceder a nuestra urbanización privada

hay que pulsar unos números en un teclado. Una vez que mi hijo fue a visitarnos, me pidió el código de acceso. “Es el año en que Colón descubrió América”, le dije.

Minutos más tarde, mi hijo, director

Hacer ejercicio por la mañana mejora el resto del día,
porque ya no tengo que hacerlo.

—@ALLISONRASKIN

ejecutivo de una
próspera compañía, me
llamó por teléfono para
decir: “Papá, la puerta
no abre. He pulsado
varias veces 1942”.

—C. J. MULER,
Estados Unidos

Una vez le comenté a
mi marido:

—Creo que me están
saliendo canas, pero
no estoy segura porque
mi vista ya no es la de
antes.

Mi eternamente
optimista cónyuge
respondió:

—¡Parece que todo
está marchando como
debería!

—CINDY SMITH,
Estados Unidos

Visto en la sección de
ventas de *Facebook*:

“Regalo ataúd nuevo. Se
lo compré a mi marido,
pero ha vivido más
tiempo de lo que yo
deseaba y esperaba, y
ya no lo necesito. Solo
ocupa espacio en mi
casa”.

Estaría de acuerdo
con que hubiera un
fantasma en mi casa si
cada vez que apareciera
un mensaje escrito
con sangre en la pared
dijera algo útil como
TE HAS DEJADO LAS
LLAVES EN LA PUERTA
PRINCIPAL.

—@LIZHACKETT

Los viernes, mi marido
y yo nos damos un
capricho con helado.

Un jueves, mientras
veíamos la televisión, le
sugerí a mi marido que
me apetecería tomar
un helado. Sin pensarlo
dos veces, él respondió:
“Bueno, ya es viernes
en algún lugar del
mundo”.

—J. VACHERESSE,
Canadá

Una vez, un pariente
que es sacerdote
celebró una boda en
un coche. La pareja
era demasiado mayor
y frágil para salir del
vehículo, así que el
sacerdote se arrodilló

en el asiento delantero
y se volvió hacia los
futuros esposos, que
estaban en el asiento
trasero. Después de
declararlos marido y
mujer, le dijo al novio:
“En este momento se
suele besar a la novia”.

El anciano recién
casado respondió:
“Adelante”.

—PEGGY LEWIS,
Estados Unidos

Confesiones: cuando
juego con el ajustador
de altura en la silla de
mi oficina me imagino
que estoy en el parque
de atracciones.

—@QUEENVOFCOFFEE

Después de ir hace
poco al oftalmólogo,
que controlaba
su glaucoma y
degeneración macular,
mi suegra compartió el
diagnóstico del
médico:
“Me ha dicho que sufro
una degeneración
inmaculada”.

—LAURENCE REYNOLDS



Albania: una escapada salvaje

Las vicisitudes de la historia de Albania han mantenido a gran parte del país alejado del desarrollo económico durante casi medio siglo. Hoy, Albania se abre poco a poco al senderismo y a los viajes de aventura

Christophe Migeon DE Le Figaro Magazine

**El lago Koman, una enorme reserva
de agua creada para la construcción
de una presa en el río Drin.**

CUANDO DOS ALBANESES se encuentran en un sendero de montaña, se saludan con un alegre “¡Oh, *Shqipe!*”, “¡Oh, albanés!”, que también podría traducirse por “¡Oh, águila!”, ya que se trata de la misma raíz y los albaneses se llaman a sí mismos hijos e hijas del águila. Al fin y al cabo, después de haber soportado durante casi medio siglo una dictadura tan feroz como paranoica, tienen todo el derecho a sacar pecho. De 1945 a 1985, el estalinista Enver Hoxha convirtió Albania en una inmensa cárcel aislada del mundo exterior y entregó a su pueblo a las infamias de la Sigurimi, una policía secreta tan bien infiltrada en la sociedad que un grupo de tres personas ¡podía albergar dos espías!

Los niños denunciaban a sus padres disidentes, los micrófonos se escondían en ceniceros y palos de escoba, y la más mínima crítica te valía veinte años en un campo de concentración. Incluso hoy, la generación de más edad sigue murmurando.

Cuando cayó el régimen, en 1991, Albania era el Estado más pobre, subdesarrollado y aislado del continente europeo. Un desastre para sus ciudadanos, pero una bendición para su entorno. Es cierto que, desde entonces, el país se ha subido al “tren del progreso”, construyendo a toda marcha, como lo certifican los cientos de grúas, y asfaltando miles de kilómetros como el resto de países. Pero aún existen enormes extensiones de naturaleza salvaje e intacta, sin la menor huella de carreteras o bloques de pisos.

En el extremo norte, en los Alpes Dináricos, las últimas estribaciones de la cadena alpina, se alzan sus picos dentados hacia un cielo cuajado de niebla y buitres. En los pliegues de los valles se extiende un pequeño mundo de granjas abandonadas, cooperativas agrícolas en ruinas y empalizadas medio destruidas. Aquí y allá, un iglú de hormigón que destila óxido recuerda la gran paranoia del “querido dictador”, obsesionado con la fobia a la invasión yugoslava. Tras enemistarse sucesivamente con Tito, Jruschov y Deng Xiaoping, el tirano estaba totalmente solo y no cesó en su empeño de proteger sus fronteras salpicando su territorio con una red de más de 175.000 búnkeres supuestamente destinados a repeler los ataques enemigos.

Recuperar a la juventud

Detrás de las filas de montañas que decoran el horizonte está el Montenegro actual. “La gente que vivía en las zonas fronterizas lo pasaba mejor”, recuerda Zef Bari, de 71 años. “Para que nos quedásemos allí y defendiéramos el país si fuera necesario, los salarios eran más altos. Había un arma en todos los hogares y los hombres sacaban un uniforme del armario en caso de alerta”. Este ex maestro de escuela, un tanto nostálgico, señala que la sanidad y la educación eran gratuitas y que la delincuencia era totalmente inexistente. “¡Y cuando todo el mundo es pobre, nadie tiene envidia!” Un argumento irrefutable.



Arriba: En Tirana, la capital, una sala del museo Bunk'Art 2 dedicada a la policía comunista bajo el régimen de Enver Hoxha. **Dcha.:** uno de los muchos búnker construidos durante este periodo.

Sin embargo, la miseria y la falta de perspectivas llevaron a casi 15.000 albaneses, algunos con toda su familia, a intentar abandonar el país por las montañas. Miles de personas murieron al cruzar la frontera. Ahora se utilizan esos mismos caminos para regenerar la región. Los beneficios del turismo han recuperado a los jóvenes que habían abandonado las montañas para ganarse la vida en Tirana o en el extranjero. Gracias a la magia del senderismo, ha ido surgiendo poco a poco todo un ecosistema de albergues, restaurantes, taxis, guías y arrieros.

En 2012, en un intento de revitalizar estos territorios salvajes y vacíos, nació



la idea de una ruta de senderismo de 192 kilómetros, bautizada acertadamente como "Picos de los Balcanes". Se trata de un extenso bucle que recorre las cumbres más bellas de Albania, Montenegro y Kosovo, dividido en una decena de etapas y aderezado con nada menos que 2.000 metros de ascensión media diaria.

El tramo entre el valle de Valbona y el pueblo de Theth es uno de los más populares. Las esponjosas ovejas se abren paso a través de prados salpi-

cados de cirros y campanillas, bajo la desconfiada mirada de los “sharris”, temibles perros cuyos afilados collares no invitan a acariciarlos. En Francia, los perros llevan collares antiparasitarios; en Albania, están equipados contra lobos y osos. La subida al puerto de Valbona se hace bajo los pinos y el aroma dulce del estiércol de mula.

Después de vivir de trabajos esporádicos en Grecia durante varios años, Dardan Jubani regresó a su país y compró media docena de mulas para transportar el equipaje de los excursionistas. No es mal negocio, ya que la actividad, que se desarrolla de junio a octubre, le basta para sobrevivir todo el año.

Aferrado a la cola de un potrillo, con el pitillo en la boca, Dardan corre ladera abajo hacia el azul verdoso del río Theth. Durante todo el descenso, el ruido de fondo del río se oye desde las profundidades del valle. Las cruces plantadas a todas las alturas confirman

la preeminencia del Dios cristiano en este escenario de picos nebulosos y ventisqueros persistentes.

A tiros

Hace cinco siglos, los albaneses que huían del yugo otomano encontraron refugio en estas montañas, con el único equipaje de su fe católica. Lejos de las llanuras y de las leyes turcas, los pueblos del norte de Albania seguían manteniendo sus propias leyes consuetudinarias, el Kanun, un estricto código de honor regido por la “besa”, la palabra dada, piedra angular de la conducta social¹. Cualquier infracción de esta “besa” se castigaba a veces con armas de fuego.

En Theth, no lejos de la iglesia rehabilitada gracias a la generosidad de los católicos albaneses emigrados a Estados Unidos, sigue existiendo la “torre de aislamiento”, donde los hombres que se vengaban (*gjakmarrja*) tras



Es bastante habitual que un rebaño de cabras se adueñe de la carretera.

cometer un delito podían refugiarse mientras las familias implicadas encontraban una solución.

“Durante quince días, un consejo de ancianos intentaba llegar a un acuerdo entre las dos partes”, explica Sokol Kolçeku, propietario de una pensión al pie de la torre. “Si fracasaba, se escoltaba al culpable hasta las puertas del pueblo y se le daban tres días para desaparecer”. La última reunión del consejo se celebró en 1880, y aunque la caída del telón de acero comunista pudo enfriar el ardor de los más entusiastas, el espíritu de la *gjakmarrja* aún flota en el aire fresco de la montaña.

Los convoyes de nubes que provienen del Adriático viajan a la velocidad de un autobús, estrellándose contra las cordilleras para convertirse en aguaceiros muy fuertes. Los Alpes albaneses son una de las regiones más húmedas de Europa, lo que da lugar a multitud de impetuosos ríos. Bajo la dictadura florecieron muchas centrales hidroeléctricas, con nombres tan originales como Karl Marx o Luz del Partido.

Más al sur, el Vjosa, uno de los últimos ríos salvajes del continente, acaba de escapar de lo peor. “La cuenca del Vjosa se vio afectada por 40 proyectos de presas, ocho de ellos en el propio río”, recuerda Besjana Guri, de la ONG EcoAlbania. “Aparte del desastre medioambiental, varios pueblos habrían quedado sumergidos y el turismo se habría arruinado. Teníamos que proteger el medio ambiente, pero también a la gente.

Misión cumplida tras diez años de lucha incesante, jalonada de peticiones, demandas y manifestaciones, el inquebrantable apoyo mediático de la Patagonia y unos cuantos tuits de estrellas de Hollywood como Leonardo DiCaprio y Edward Norton. Así fue como el 15 de marzo de 2023, el río y sus afluentes se denominaron el primer “Parque Nacional de un Río Salvaje”, el máximo nivel de protección posible. El “corazón azul de los Balcanes” se salva... al menos por ahora. “De momento, solo están protegidos los cauces y las llanuras anegables, no las riberas”, añade Besjana Guri. Nuestra lucha se centra ahora en ampliar el Parque Nacional y poner en marcha un plan de gestión. De momento, solo existe sobre el papel.

Una suavidad cálida y dorada

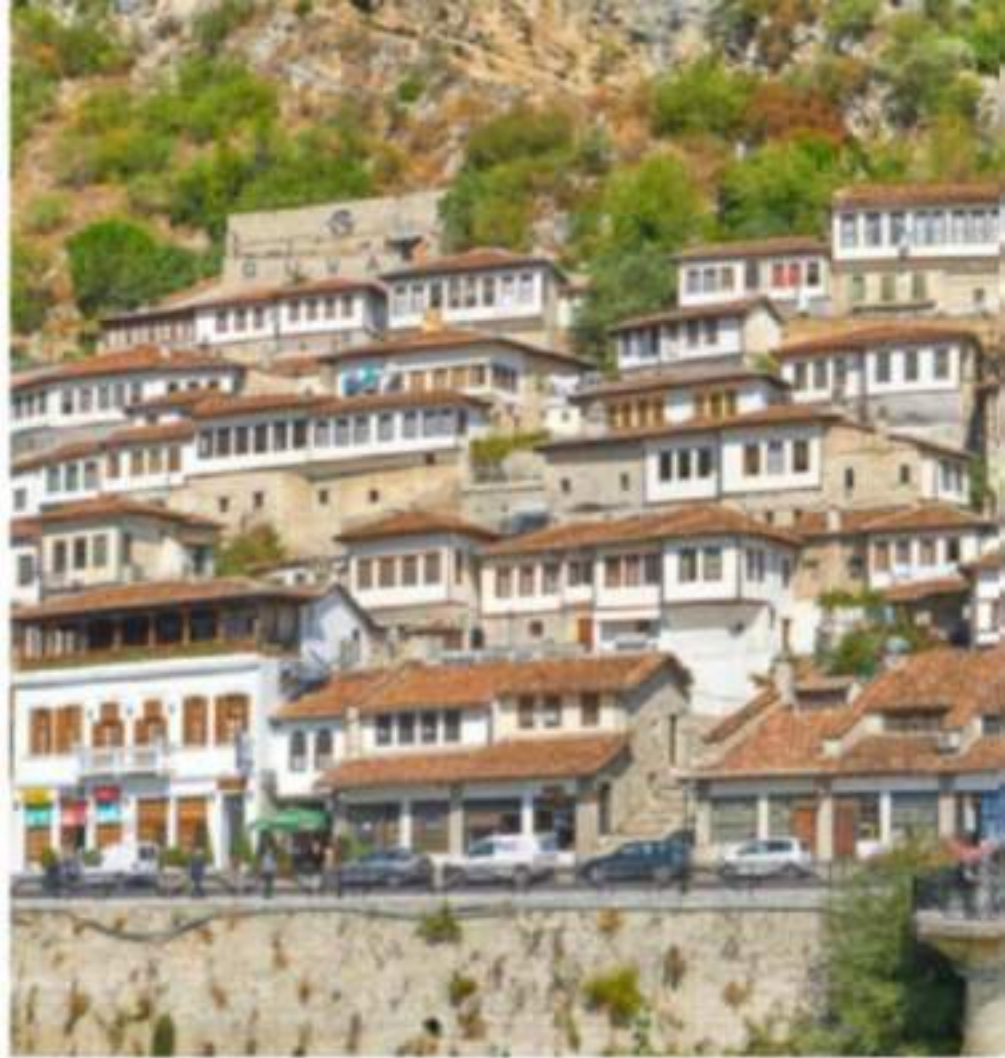
El Vjosa comienza su indómito curso bajo el nombre de Aoos en las montañas del Epiro, en Grecia. Una vez que traspasa la frontera, se deja domesticar en una excursión en balsa río arriba del municipio de Përmet, al pie de acantilados dorados poblados por golondrinas. Los remeros hacen lo que pueden para evitar las rocas al borde del agua y la posibilidad de un naufragio. Entre salpicaduras de agua, en las orillas cubiertas de fresnos jóvenes, se ven los arcos rotos de los puentes otomanos derrumbados hace más de un siglo. A su alrededor, la campiña suave y dorada, rodeada de olivares, se parece a una Toscana descuidada. Aunque los

tractores han sustituido a los caballos, la cosecha se sigue haciendo con hoz y las aceitunas se recogen a mano.

En Anëvjosë, Xhevat Zota, con la cara ennegrecida por el humo del tabaco y el aceite de motor, observa cómo las olas azul lechoso se deslizan sobre los guijarros blancos. Si la presa de Kalivaç, construida kilómetros río abajo, hubiera entrado en servicio, sus cinco hectáreas de tierra habrían quedado sumergidas. “El nivel del agua habría subido 70 metros. Mi casa apenas se habría salvado. Pero más que las tierras, habríamos perdido nuestro modo de vida”, explica Xhevat que, tras veinte años en Grecia en el sector de la construcción, sabe hacer casi de todo.

Entre chapuza y chapuza, repara tractores viejos, cría ovejas, engorda pavos para Navidad, cultiva caquis, clementinas y granadas en su huerto, cosecha miel de las colmenas de su tejado y va a pescar truchas y mújoles al río todas las semanas. ¿Qué más se puede pedir? ¡El perfecto ejemplo de la autarquía al estilo albanés!

A mitad de su curso, el río, aún libre de diques, adopta un talante errante, serpentea perezosamente, se olvida de sí mismo en sinuosidades indolentes y extiende sus brazos indecisos formando trenzas. Para redescubrir un paisaje con un carácter algo más salvaje, basta adentrarse en el cañón del Nivica: 40 kilómetros de naturaleza salvaje, de laderas alfombradas con matas de salvia y chaparras retorcidas, con el río Bënça abajo, blanco y azul



que se obstina en seguir su curso a través de la caliza.

El mar no está lejos. Es mejor olvidarse de la costa jónica y su profusión de complejos turísticos, a lo largo de playas invadidas por las sombrillas, y dirigirse al Adriático, al norte de la larga península de Karaburun. Es la opción que elige el río Vjosa, que termina su travesía albanesa en un enjambre de marismas limpias y pequeñas parcelas cultivadas.

Aquí los mosquitos vuelan bajo. Los carriceros chillan en los cañaverales. Suspendidas en el extremo de sus amazonas, las grandes redes cuadradas esperan su ración de carpas y anguilas. El río tiene la placidez de un lago alpino, pero cuidado con las aguas tranquilas. Hacia finales de noviembre, el Vjosa emerge de su lecho y se instala en la llanura hasta marzo.

El corazón de los Balcanes

En Dëllenjë lo saben bien, y en octubre trasladan las colmenas para evitar



ahogamientos. Solo las olas y las acrobacias de las golondrinas dan un poco de vida a este pueblo somnoliento rodeado de juncos. Los jóvenes ociosos esperan con impaciencia la apertura de un nuevo aeropuerto internacional cerca de Nartë, justo en el límite de una zona protegida de 19.000 hectáreas.

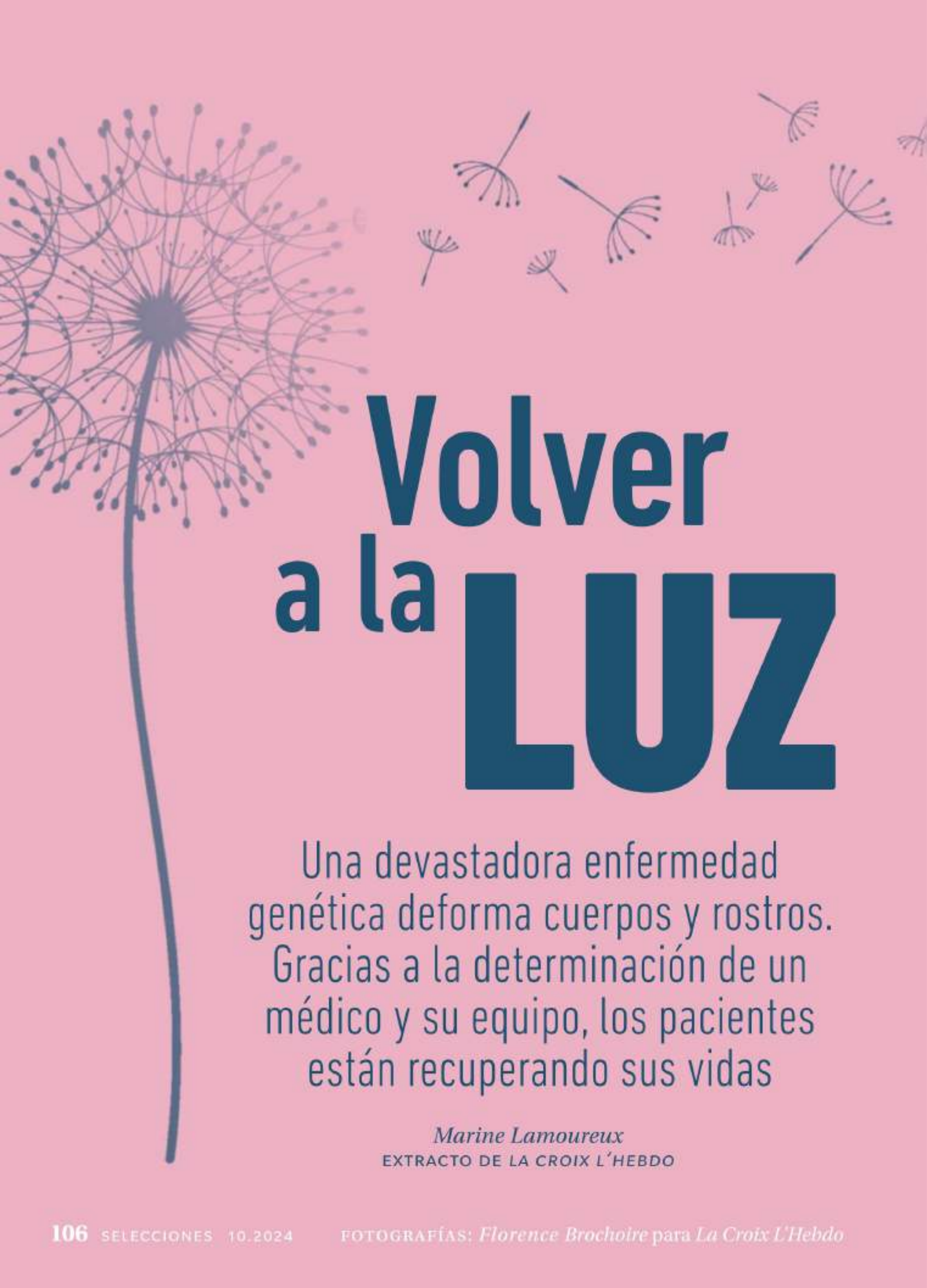
"Una auténtica aberración, teniendo en cuenta que el aeropuerto de Tirana está a dos horas en coche", afirma Ferdinand Bego, vicedecano de la facultad de Ciencias Naturales. El aeropuerto está casi terminado, pero aún no tiene licencia. La reserva alberga muchas especies de aves, por lo que el vuelo de los aviones será peligroso. Albania ya ha perdido el 60% de sus marismas y lagunas durante el periodo comunista. Por desgracia, la protección de la biodiversidad sigue teniendo poco peso ante las cuestiones socioeconómicas en juego.

Cincuenta kilómetros al norte, la laguna de Karavasta, convertida en

parque nacional, protege una de las mayores marismas de la cuenca mediterránea. La profusión de tamarix y carrizo da cobijo a un séquito de aves con nombres alegres como sus cantos: bigotudos, cistícolas buitrón, zarceros comunes... Los flamencos rosados otean las marismas mientras los charranes se lanzan hacia los peces.

Las estrellas de la reserva, los pelícanos ceñudos, la mayor de las ocho especies de pelícanos, se resguardan del bullicio, escondidos en una isla en medio de la laguna. Ceñudos o no, hay más de 300 acicalándose las plumas y chasqueando el pico en este remanso de paz acunado por praderas, pinares y dunas costeras. El corazón salvaje de los Balcanes sigue latiendo. 🍷

1. Véase *Avril brisé*, la extraordinaria novela del escritor albanés nacionalizado francés Ismail Kadaré, fallecido el 1 de julio.



Volver a la **LUZ**

Una devastadora enfermedad genética deforma cuerpos y rostros. Gracias a la determinación de un médico y su equipo, los pacientes están recuperando sus vidas

Marine Lamoureux
EXTRACTO DE LA CROIX L'HEBDO

Sofía, de 3 años, vino con su madre, Giovanna, desde Italia al hospital Necker, en París, para probar un tratamiento para la mutación genética que sufre.





La consulta comienza en un pequeño y luminoso despacho del Hôpital Necker Enfants Malades, un gran hospital público de París. Frente al médico se sienta una joven pareja, acompañada por una niña que dormita sobre el pecho de su madre. En el lado derecho se ve una pequeña nariz redonda, una boca adorable y unas largas y delicadas pestañas negras.

En el lado izquierdo de su cuerpo, los cambios son desgarradores. Su ojo no es más que una hinchazón roja y supurante que se ha salido de la órbita, y la niña de 3 años lleva meses sin poder cerrarlo. Su cráneo está deformado, pálido bajo una mata de pelo, y la piel de la mejilla, marrón e hinchada, desdibuja las líneas de su perfil.

En el departamento del profesor Guillaume Canaud hay que tener el corazón fuerte. Los pacientes, todos con patologías raras y graves, presentan deformidades de varios órganos que pueden llegar a ser impresionantes.

Una pierna enorme, un brazo azul lleno de intumescencias, un hombro hipertrofiado.

El rostro de Sofía está afectado. Sus padres acaban de llegar de Nápoles en esta mañana de mayo de 2023. Han recorrido más de 1.600 kilómetros hasta París para intentar salvarla. Podríamos escribir “buscando tratamiento” pero, de hecho, cuando entran en la consulta, los padres ni siquiera aspiran a eso. Giovanna y Antonio Campochiaro solo quieren aliviar el dolor de su pequeña, detener el avance de la enfermedad. Sofía ya estaba ciega del ojo izquierdo y ahora acaba de perder repentinamente la visión del derecho. La enfermedad se está acelerando. Están muy preocupados. Aliviar, salvar y, si es posible, comprender lo que está pasando bastaría para consolar sus corazones rotos.

Desde hace tres años, nadie en Italia sabe qué padece su hija. Los médicos

han tratado ciertos síntomas, pero sin comprender del todo el origen de todas estas alteraciones. La paciente ha ido de hospital en hospital, de quirófano en quirófano, y para intentar mejorar su estado, se han llevado a cabo operaciones y se han aplicado tratamientos, pero los médicos permanecen en una espesa niebla. Esta vez, por fin, la niebla parece disiparse. En el hospital Necker, los análisis genéticos han proporcionado valiosas pistas.

Dos mutaciones en los genes KRAS y PIK3CA, que se produjeron durante el embarazo, han provocado en la niña una serie de deformidades. En otras palabras, todos estos síntomas asesinos tienen el mismo origen, que se aloja en el ADN de la pequeña. Sin que sus padres estuvieran ni siquiera enfermos. Solo la traicionera suerte de la biología. Así que, esta mañana de primavera, Giovanna Campochiaro escucha con la máxima atención a un médico que apenas conoce. Sentada erguida en su silla, con el rostro impassible, no muestra nada de sus tres años de sufrimiento. Lleva el pelo largo recogido en una trenza y tiene los ojos claros. De vez en cuando se vuelve hacia una gran bolsa negra que cuelga del cochecito para buscar un documento administrativo o un informe médico. Luego se endereza y vuelve a adoptar una postura erguida.

Una barrera contra ese maremoto que podría arrollarla.

En Nápoles le han hablado muy bien de este profesor. Dicen que ha hecho



un descubrimiento inesperado sobre la enfermedad de Cloves, que implica la misma mutación genética que la de su hija, al menos una de las dos, PIK3CA. Todavía es un poco incierto, algo técnico. Pero, al igual que su marido, intuye un punto de inflexión. Sobre todo, cuando el médico coge un cuaderno y empieza a dibujar: la célula, el núcleo, los genes enfermos. Las vías de señalización defectuosas. Giovanna se inclina sobre el papel, con su hija aún dormida sobre su regazo. No sabe que su destino está ahí, entre las líneas azules de un cuaderno de espiral.

Una vía inesperada

Guillaume Canaud siempre tiene este cuaderno en su escritorio. Al menos desde 2015, el año en que su destino dio un giro inesperado. Por aquel entonces, el médico sabía poco o nada sobre el síndrome de Cloves. Como todo el mundo, conocía la historia de Joseph Merrick, el hombre con deformidades en el cuerpo y la cara apodado el Hombre Elefante, que se exhibía como un fenómeno de circo en la Inglaterra victoriana y que popularizó en los años 80 la película homónima de David Lynch. Pero él es nefrólogo, es decir, especialista de los riñones, y no tiene ningún motivo para interesarse por esta enfermedad vascular caracterizada por un crecimiento excesivo de los tejidos, hinchazón y deformidades que afectan a la piel y los órganos, a menudo de forma asimétrica.

En pocas palabras, el gen en cuestión, el PIK3CA, activa en nuestras células una vía de señalización que les ordena engordar. Cuando este gen está enfermo, como en la enfermedad de Cloves, esta vía funciona mal. Las células proliferan de manera excesiva y desordenada. Cuerpos extraños y torcidos. Cuerpos retorcidos. Dolorosos hasta lo insostenible.

Emmanuel Froustey lo sabe muy bien. Un día de otoño de 2015, este ingeniero de 26 años acudió a ver a Guillaume Canaud al Necker por una insuficiencia renal grave. Pero también padecía el síndrome de Cloves, cuyos síntomas han ido empeorando en los últimos años. Las masas que deforman su silueta, compuestas de grasa, vasos sanguíneos y tejido fibroso, le habían comprimido irremediablemente la médula espinal: a los 20 años perdió el uso de las piernas. También padecía insuficiencia cardíaca y estaba cubierto de edemas. Su pronóstico era que moriría en seis meses, tal vez un año. Aparte del riñón, la situación del joven era alarmante. Pero los médicos del Necker se mostraron impotentes. Las intervenciones quirúrgicas solo tenían un efecto temporal y la enfermedad seguía avanzando. Y a finales de 2015, había alcanzado una fase demasiado avanzada para poder aplicar nuevos tratamientos. El equipo se disponía a proponerle cuidados paliativos.

Guillaume Canaud tenía entonces 36 años y acababa de terminar su tesis. Le resultaba difícil detenerse ahí. Emma-

nuel era tan joven... Tenían buena conexión: dos científicos, dos apasionados de la investigación. Y además reconocía que esta enfermedad es fascinante y hacía tiempo que se sentía atraído por “las cosas complicadas que se salen de lo común”. Así que decidió profundizar en la literatura médica. Buscó en páginas web especializadas y reunió todas las vías de investigación relacionadas con el gen PIK3CA. No partía de cero, ya que su tesis se centró

en estas vías de señalización en los podocitos, que son células renales. Y se pasó muchas noches estudiando.

Enseguida se dio cuenta de que esta mutación es muy frecuente en oncología, sobre todo en un tercio de los cánceres de mama. Era de una proporción enorme, y eso le hizo preguntarse: “En este caso, no hace falta ser un genio para darse cuenta de que los laboratorios farmacéuticos deben buscar moléculas oncológicas que bloqueen esta

Sofía, de 3 años, y su madre, Giovanna, han viajado desde Italia para ver al profesor Canaud en el hospital Necker de París. Como su madre no habla francés ni inglés, se entienden a través de traductores del móvil.



mutación". Escribió en Google Patents "inhibidor del PIK3CA", una web donde se indexan las patentes y solicitudes de patentes antes de su publicación. Y fueron apareciendo páginas en la web. Era de noche y la luz azulada de la pantalla iluminaba su rostro. Se olvidó de su cansancio y de las sobrecargadas jornadas en el hospital. Las teclas del teclado chasqueaban en el silencio. Datos, siglas, nombres de proteínas. Páginas y páginas. Y de repente, ¡bingo!

Tres letras y tres números

Tres letras, tres números. BYL719 es un inhibidor desarrollado por el grupo farmacéutico suizo Novartis, capaz de bloquear la proteína PIK3CA, la misma, por tanto, que la de la enfermedad de Emmanuel. El laboratorio estaba en aquel entonces en la fase 1 de un ensayo clínico para mujeres que padecían cáncer de mama. El reto de esta

Noam, de 5 años, con sus padres y el profesor Canaud, el 20 de julio de 2023.
El pequeño padece una malformación de Chiari ligada a la mutación PIK3CA.
Desde que nació, ha sufrido graves síntomas que han desorientado a sus padres.





enfermedad consiste en neutralizar la vía de señalización defectuosa para que las células cancerígenas dejen de proliferar, sin efectos secundarios importantes. ¿Y si funcionara para el síndrome de Cloves?

“Lo tenía delante de las narices. Si no hubiera tenido esa idea, alguien más la habría tenido antes o después”, afirma Guillaume Canaud. La única diferencia es que Cloves y las enfermedades afines no interesan a mucha gente. Estas enfermedades raras, por terribles que sean, solo afectan a unos pocos miles de pacientes en todo el mundo, aunque sin duda están infradiagnosticadas. ¿Un golpe de suerte? “Uf, ya se ha escrito sobre eso en los medios de comunicación”. Pero para Sophia Ladraa, “no es suerte, es trabajo, días y noches de trabajo”. La joven es ingeniera de investigación en el equipo del profesor Canaud, y ha estado ahí prácticamente desde el principio de la historia: “Todo el mundo piensa en el descubrimiento de la penicilina, como si ocurriera por casualidad. Pero no, eso no ocurre en la vida real; y sin Guillaume, el BYL719 seguiría arrinconado... y los pacientes seguirían sin recibir tratamiento”.

Esta vez, el médico estaba seguro de que tenía algo. Habló con Emmanuel Froustey, cuyo estado se había deteriorado aún más. No dudó en apuntarse.

“Pensé que podría funcionar”, dice. ¿Y el riesgo? “No lo pensé demasiado. Sin embargo, la situación era inusual:

un nefrólogo planteándose reposicionar un fármaco de oncología para una enfermedad genética en la que ni siquiera es especialista... ¡sin que el propio fármaco haya sido validado por las autoridades sanitarias! Una situación más que improbable: ¿cómo, en estas condiciones, se podría convencer a Novartis para que los apoyara? La Agencia Nacional Francesa de Seguridad de los Medicamentos y Productos Sanitarios (ANSM) es la que expide las autorizaciones de comercialización de los medicamentos.

Convencer a las autoridades

El profesor Canaud se puso en contacto con Novartis en Francia y Suiza. Insistió hasta la extenuación e hizo lo mismo con la ANSM. Los argumentos científicos eran convincentes y los pacientes afectados se encontraban en situaciones extremadamente graves. Quería obtener una autorización temporal de utilización (ATU) por compasión para Emmanuel. Emmanuel le animó. “Recibía sus mensajes de texto”, cuenta Guillaume Canaud. ‘¿Tiene noticias de Novartis?’ ‘¿Qué dice la ANSM?’ No podía quitármelo de encima. También gracias a él pude seguir adelante. Aunque eso supusiera correr grandes riesgos: para su paciente, por supuesto, pero también para Novartis, que podría perder la credibilidad de su ensayo clínico y varios millones de euros. “Es cierto, pero hay veces en las que hay que



pensar de manera diferente. Puede que yo sea un poco impulsivo...”, dice. También tiene una sonrisa con amabilidad mezclada con obstinación: “No pienso rendirme”. Y al final lo logró: Novartis aceptó y la Agencia Francesa del Medicamento emitió la UTA. Emmanuel Froustey tomó su primer comprimido de Alpelisib, el nombre comercial del BYL719, en enero de 2016.

“Me di cuenta inmediatamente de que algo estaba pasando. Debemos imaginar en qué estado de salud estaba Emmanuel y también el estado

de su cuerpo. El joven, que acaba de licenciarse en la Centrale y en la Escuela Politécnica de Lausana, tenía las dos piernas paralizadas. Estaba extremadamente cansado y se quedaba sin aliento al menor esfuerzo. Unas masas, cada vez más voluminosas, le deforman la espalda y el torso. En un momento dado, llegó a pesar 100 kilos, a pesar de que es más bien un hombre pequeño y pesa 65 habitualmente. Pero al cabo de unos días, el tratamiento parecía funcionar. Aunque llevaba sonda, empezó a orinar de nuevo y mucho... y su cuerpo se desinflaba. “Sentía que me volvía más ligero”. Los médicos estaban asombrados: su ritmo cardíaco volvía a estar equilibrado, sus edemas desaparecían, el tumor que le presionaba la médula espinal se reducía, recuperaba el aliento y su tono mejoraba. Los resultados también sorprendieron a Guillaume Canaud.

Reconoce que, en aquel momento, esperaba controlar los efectos de la mutación PIK3CA con el Alpelisib. Pero nunca imaginó que podría revertir los síntomas. En realidad, la enfermedad estaba retrocediendo, igual que el oleaje retrocede gradualmente de la arena al mar. El equipo no acaba de creérselo. Y a partir de entonces, todo sucedió de forma espectacular. En menos de dos años, una vez reunidas las pruebas de la eficacia del tratamiento en 19 pacientes, el descubrimiento del profesor Canaud era una realidad publicada en *Nature*, una de las revistas más prestigiosas del mundo. Un ensayo clínico “real” realizado por Novartis en 57 pacientes fue igualmente concluyente. En 2022, la agencia estadounidense del medicamento, la FDA, autorizó el tratamiento en Estados Unidos¹. Y la financiación empezó a llegar.

El médico de la última esperanza

Necker, 2023. La consulta de Guillaume Canaud en el hospital de día sigue estando en el servicio de nefrología. Sin embargo, el médico ya no es realmente nefrólogo. Ahora es un referente en enfermedades raras ligadas a mutaciones genéticas como la PIK3CA, así como en otras enfermedades igualmente incapacitantes. Así, para muchos de estos pacientes que viven en la sombra, deformados, ocultos y avergonzados, Guillaume Canaud es el médico de la última esperanza.

Por las mañanas recibe pacientes: unos mil al año, de los que el 15% son extranjeros. Bata blanca, cálido apretón de manos, mirada tranquilizadora. Incluso cuando el paciente ya no tiene rostro humano, lo que ocurre algunas veces. Lo raro forma parte del lugar. Mandíbulas agrandadas, narices recortadas, cráneos deformados, bocas mutiladas. Recordamos a Joseph Merrick, e incluso grabados más antiguos de los siglos XVI y XVII, de hombres y mujeres condenados al oprobio por enfermedades infames que durante mucho tiempo eran misteriosas. El velo se levanta gracias a la genética. Pero la marginación social sigue siendo inmensa: ¿vemos alguna vez a estos pacientes que acuden al pequeño despacho del profesor en la calle, los cafés o las escuelas? A veces, la cara está indemne. Pero los pies son desproporcionadamente grandes, las piernas son como troncos de árbol y los dedos están calcificados.

Por la tarde, nos dirigimos al Institut Necker Enfants Malades (Inem), un centro internacional de investigación biomédica situado en el edificio contiguo. Solo hay que cruzar la explanada y subir una escalera metálica para llegar. Allí, Guillaume Canaud asume el papel de investigador y director de laboratorio. Ya no es el médico atento y empático que recibe a los pacientes. Desde la publicación de su hallazgo en *Nature*, una veintena de personas —ingenieros, biólogos y médicos— trabajan junto a él para descifrar los me-

canismos que actúan en las células mutadas. Este trabajo minucioso en modelos *in vitro* e *in vivo* (ratones) es esencial para ajustar el tratamiento de los pacientes. Y para reunir nuevos conocimientos en un campo médico en el que casi todo está por descubrir.

Inconsolables llantos

Gracias a esta investigación, Guillaume Canaud puede explicar a los padres de Sofía lo que padece su hija. Pero como es lógico, simplifica. Pero todo está en su diagrama dibujado con bolígrafo azul. La célula, las cadenas de ADN, la mutación del gen PIK3CA y, sobre todo, dibujados en pequeñas líneas, los mensajes erróneos enviados a los tejidos y órganos de la niña. Allí donde aparece el gen mutado, las células se vuelven locas. El ojo se agranda, el cerebro recibe poca sangre y las manchas cubren la piel.

Giovanna y Antonio escuchan en silencio. Hasta entonces, la madre de Sofía se había mantenido firme en su silla. Pero a medida que el diagrama toma forma, a medida que el bolígrafo se desliza por el papel, sus ojos se nublan. Un pequeño velo, casi nada. Es leve, apenas perceptible y, sin embargo, le atenaza las entrañas. Mira el boceto, mira a Guillaume Canaud. Es la primera vez que un médico le dice que no va a tratar uno de los síntomas de Sofía, sino todos a la vez. Y que existe un medicamento que puede curarla. Sus ojos se llenan de lágrimas.



Y entonces recuerda el nacimiento de este bebé deforme y adorado, el primer ataque al cumplir un año, el dolor insoportable, la operación de cerebro, el escaso alivio y, luego la desesperación. Y todas esas noches sin dormir, de sufrimiento, de gestos inútiles, de llanto inconsolable, de noches sin amanecer, porque cada vez, a pesar de los cuidados de los médicos de Nápoles, las malformaciones volvían con fuerza.

Tres años de martirio. Guillaume Canaud se levanta y empieza a examinar a Sofía, que se despierta y forcejea en la camilla. Se niega a que le quiten la venda del ojo. Lloro con violencia, cansada y desconsoladamente. El médico se muestra amable y la madre consigue tranquilizar a la niña, sin dejar de estar alerta mientras el “dot-tore” observa los trastornos de este pequeño cuerpo. El padre, una figura alta y algo torpe, coge el teléfono y teclea en italiano en Google Translate: “Está aterrorizada, lleva tres años luchando”. Tres años de desesperación que podrían acabar ahí, en las líneas de una receta en la que Guillaume Canaud escribe “BYL719”. Una pastilla que Sofía debe tomar todas las noches para evitar que caiga por el precipicio.

El derecho a ser uno mismo

En el hospital de día, cuando Noam ha venido, se oye su gemido lacerante. Es como un extraño lamento que se detiene y vuelve a empezar, y que

puede oírse incluso en la sala de enfermeras. Nadie se queja. Aquí, los niños tienen derecho a ser ellos mismos, con sus estigmas. Noam tiene 5 años y padece una malformación de Chiari ligada a la mutación PIK3CA. Su cerebro es demasiado grande y su cerebelo está en el lugar equivocado, lo que le ha provocado graves síntomas desde que nació: apnea del sueño, retraso mental, falta de habla y convulsiones.

Sus padres, Julie y Yohan Banoun, estuvieron perdidos durante mucho tiempo. Al igual que Sofía, nadie comprendía la enfermedad de su hijo. Solo se trataban ciertos síntomas, sin romper la espiral descendente. Buscaron, llamaron a todas las puertas, empujaron las de Necker, clamando por un análisis genético. Cinco años errando por consultas antes de acceder, por fin, al departamento del profesor Canaud.

Ocurre muy a menudo tal y como cuenta el médico. El deambular de los pacientes es una constante en estas enfermedades raras, que pocos profesionales son capaces de descifrar. ¿Cómo establecer un vínculo entre unos dedos gordos, una deformidad linfática en la mejilla y una isquemia cerebral (arterias obstruidas)? ¿Angiomas en la piel y retraso mental sin signos físicos aparentes? El diagnóstico se convierte en un laberinto que confunde al mejor cirujano y al pediatra más atento. En realidad, todo depende del momento del embarazo en que se haya producido la mutación genética y de los tejidos afectados, cuya

causa aún se desconoce. Al principio los síntomas son menores, un dedo gordo del pie, por ejemplo. Y poco después pueden ser devastadores, como es el caso de Sofía. Un informe clínico muy diverso que lleva a pasar inexorablemente por el médico de familia, el hospital, el quirófano, el seguimiento, y vuelta a empezar. Y para acabar en la propia casa, en la soledad más cruel.

Noam está en buenas manos. Y sus padres están saliendo del túnel. Su hijo ha empezado a tomar Alpélisib hace dos meses. Los efectos son sorprendentes. “Es otro niño”, confiesa su padre. Empieza a interesarse por las cosas. “Cuando lo llevaba al parque o jugábamos a la pelota, se mostraba plácido y ausente. Desde que empezó el tratamiento, quiere jugar. “¡Mirad, es genial! Su madre saca el teléfono y muestra el típico vídeo de un niño en el parque, subiendo las escaleras del tobogán y deslizándose por la rampa. Para cualquier padre, una escena sin nada de especial. Para ella, una revolución. “Nunca había pasado”.

Mejor aún, también empieza a distinguir vocalizaciones en la voz de su pequeño, tal vez el comienzo de unas palabras. Los lamentos espeluznantes desaparecen. Y Noam se duerme.



Desde que se sometió al tratamiento, Noam se ha convertido en un niño diferente. Se relaciona con sus padres y juega en el parque, cosa que antes no hacía.

“Solía luchar para no dormirse. Estaba muy cansado e irritado. Este fin de semana se ha echado una siesta de tres horas”. Todo el mundo ha vuelto a casa, sus dos hermanos mayores, sus padres; pueden organizar salidas juntos. Las pruebas médicas lo confirman. Dos meses de Alpélisib y los resultados son muy alentadores.

Volver a empezar

Es sorprendente. El 28 de junio de 2023, con casi dos meses de tratamiento, Sofía vuelve a parecer una niña. Su rostro no está en tensión. Sus rasgos se han relajado, su piel es más rosada, su expresión más infantil. Por supuesto, bajo el vendaje, su ojo izquierdo sigue hinchado y la alopecia de su cabeza todavía le da un aspecto un poco

extraño. En los pasillos del hospital se pasea con el móvil de su madre y el bolso al hombro como una mayor.

Este día, los médicos se muestran unánimes: los efectos del tratamiento son palpables. En particular, el oftalmólogo Romain Touzé. “Es espectacular. La hipertrofia del ojo izquierdo se ha reducido casi a la mitad, y empieza a encajar en la cuenca ocular”, observa, comparando los signos clínicos con la

Sofía en el despacho del profesor Guillaume Canaud, con su madre y su tía. El 20 de septiembre de 2023, cinco meses después del inicio de su tratamiento, los resultados de la revisión son excelentes.





foto tomada en primavera, una imagen casi insoportable de una exoftalmia, un ojo tumefacto e inyectado en sangre. La hinchazón ha bajado y Sofía pronto podrá cerrar el párpado, aunque el ojo está demasiado dañado para que puedan salvarlo. Pero el derecho, tras sufrir una pérdida repentina, empieza a ver de nuevo. “Su campo de visión está mejorando y puede distinguir los colores. Puede volver a moverse y orientarse en el espacio”. El oftalmólogo no se lo puede creer.

Un poco antes, en la consulta de Guillaume Canaud, la misma emoción. El profesor examina detenidamente el cuerpo de la niña, observando mejoras por todas partes: en los ojos, por supuesto, en la tensión arterial, pero también en la piel, con angiomas de color más claro que empiezan a desaparecer. “Es muy alentador”, le dice a su madre. Giovanna lo presentía. Porque en casa, Sofía está mejor. Ya no toma analgésicos. Después de meses infernales en los que su ojo no la dejaba dormir por el dolor, vuelve a dormir bien por las noches. Sofía vuelve a vivir. Y su familia también.

Una auténtica charlatana

A finales de septiembre de 2023, Giovanna y Sofía han vuelto al Necker para someterse a varias revisiones. La niña, con su venda de colores sobre el ojo y sus mini edredones, vuelve a la consulta de paredes blancas. Pero su

aspecto es muy distinto del de la paciente adormilada del mes de mayo. Es una auténtica charlatana, cuenta historias, juega con su botella de Pepsi y se dirige al “dottore”. Después de cinco meses de tratamiento, los resultados de su control médico siguen siendo muy buenos: presión arterial más baja, angiomas que se van desvaneciendo, mejor vascularización del cerebro. Su ojo izquierdo se ha hinchado de nuevo, pero se está curando. Es sorprendente. Mientras examina a la niña, Guillaume Canaud repite, casi incrédulo: “Está mejor, mucho mejor, mirad... Es impresionante”.

Giovanna sigue preocupada. Su ojo derecho recupera la vista, pero lentamente.

“No se puede estar tranquilo con esta enfermedad”. Pero confía en los médicos del Necker. De vuelta a Nápoles, envía un mensaje por WhatsApp. Aparece con Sofía el día de su bautizo, con un precioso vestido blanco con fajín rosa y rodeada de globos y velas. Una foto que dice que la vida sigue. La madre ha escrito en el mensaje: “Sofía está muy bien. Ahora podemos ir al parque de la mano porque no ve muy bien. Pero nos divertimos. Para su padre y para mí, esto es la felicidad. 💎”

1. Hasta la fecha, según Novartis, unos 600 pacientes han sido tratados con Alpelisib por síndromes de hipercrecimiento en Estados Unidos. En Francia, se han presentado 45 solicitudes, y 21 para otras enfermedades raras.

ROMPECABEZAS

Misterio azucarado

FÁCIL Los paquetes de pastillas de chocolate que Ana ha recopilado como botín de Halloween se han abierto y las pastillas han quedado sueltas en la bolsa. Los Lacasitos vienen en tres colores: amarillo, naranja y marrón. Los M&M's vienen también en esos colores y en tres modelos más: rojo, verde y azul. Si Ana coge uno al azar, ¿qué probabilidad existe de que pueda adivinar (antes de probarlo) de qué modelo se trata, suponiendo cantidades iguales de pastillas de chocolate por paquete e igual distribución de colores en cada uno?



Lógica numérica

MEDIO Los números que se ven dentro de estas figuras siguen el mismo patrón. ¿Puedes descifrar el número que falta?



Sumas escondidas

DIFÍCIL A cada letra de la A a la H corresponde uno de los ocho valores enumerados a continuación y ninguna letra vale lo mismo que otra. ¿Puedes descifrar qué número corresponde a cada letra de manera que las ecuaciones sean correctas?

3 4 6 10 16 19 26 29

$$A + B = F$$

$$A + G = D$$

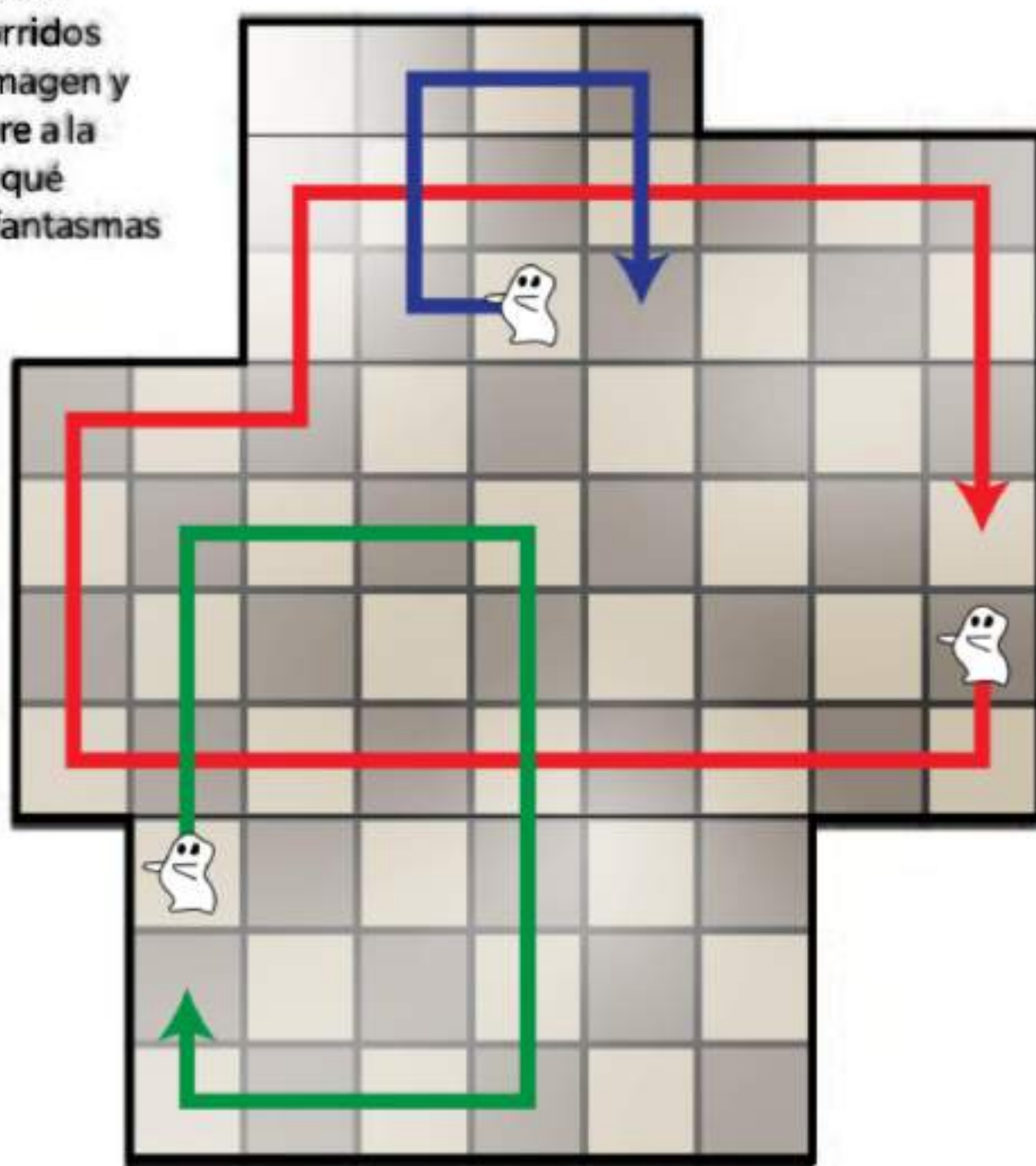
$$D + H = B$$

$$C + G = A$$

$$E + H = F$$

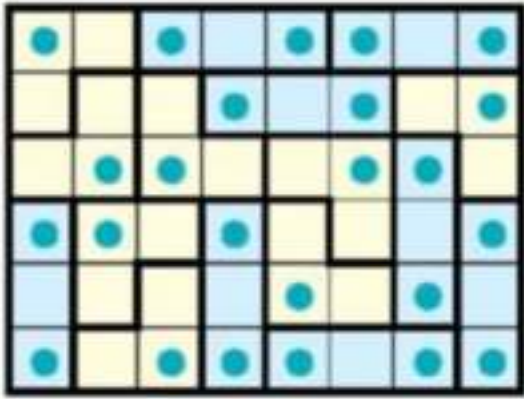
Patrulla fantasma

FÁCIL Tres espíritus acechan los rincones de tu antigua casa. Siguen siempre los recorridos que se muestran en la imagen y todos se mueven siempre a la misma velocidad. ¿Con qué frecuencia ocupan dos fantasmas el mismo cuadrado?



que dos fantasmas solo podrían encontrarse si comenzaran el recorrido en cuadrados del mismo color.

Azulejos engañosos

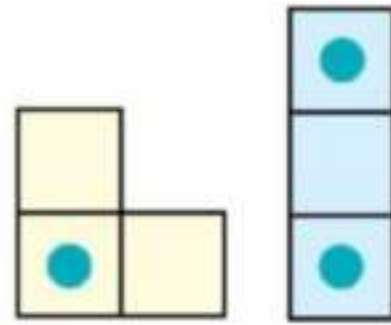
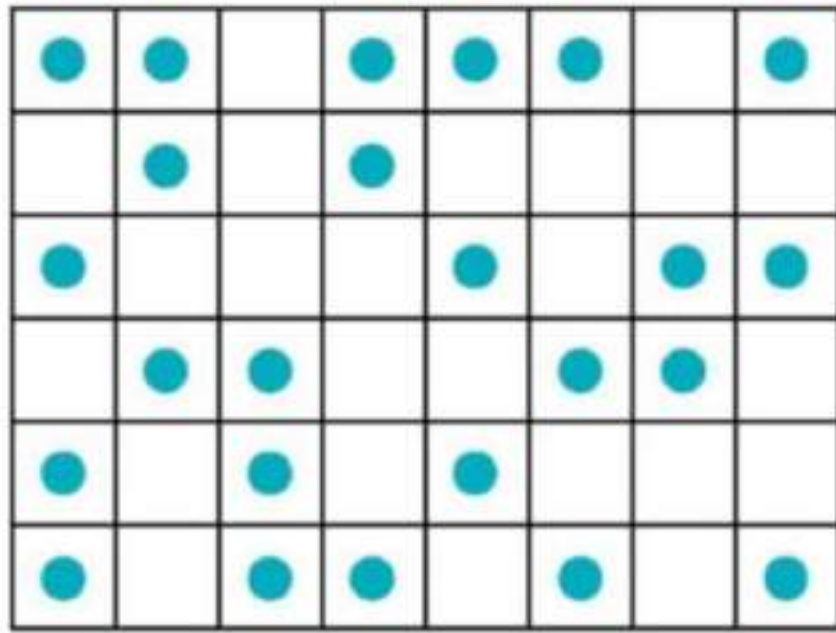


Lógica numérica
56. Multiplica la cantidad de lados de cada figura por el número inmediatamente inferior a dicho valor.

Sumas escondidas
A = 10; B = 19; C = 4;
D = 16; E = 26; F = 29;
G = 6; H = 3.

Patrulla fantasma
Nunca. Cada vez que los fantasmas avanzan, se mueven a un cuadrado del color opuesto, por lo

Misterio azucarado
El 25%. Como los tres colores de Lacasitos también están representados en los M&M's, la única forma de saber con certeza de cuál puede tratarse es que la pastilla sea de uno de los tres colores exclusivos de los M&M's. Estos representan la mitad de los M&M's que, a su vez, representan la mitad de las golosinas, y la mitad de una mitad es un cuarto.



Azulejos engañosos

MEDIO La cuadrícula de la izquierda se ha completado usando únicamente las dos formas de azulejos que se muestran arriba (rotaciones permitidas). Los puntos de los azulejos están indicados en la cuadrícula. Usando esto como referencia, ¿puedes descifrar la disposición de los azulejos?



1. Durante la Revolución Francesa, ¿qué documento fue adoptado para establecer los derechos fundamentales de los ciudadanos y promover la igualdad?

- a) La Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano.
- b) El Edicto de Nantes.
- c) El Tratado de Versalles.
- d) La Carta Magna.

2. En el campo de la neurología, ¿cómo se llama la condición en la que una persona experimenta sensaciones táctiles o dolor en una extremidad que ya no está presente?

- a) Síndrome de Tourette.
- b) Síndrome de Guillain-Barré.
- c) Dolor fantasma.
- d) Neuralgia del trigémino.

3. ¿Qué planeta del sistema solar es conocido por sus impresionantes anillos y es el segundo más grande en tamaño, después de Júpiter?

- a) Marte.
- b) Saturno.
- c) Urano.
- d) Neptuno.

4. En los Juegos Olímpicos, ¿qué disciplina combina esquí de fondo y

tiro al blanco, un deporte que requiere tanto resistencia como precisión?

- a) Biatlón.
- b) Decatlón.
- c) Pentatlón moderno.
- d) Esquí nórdico.

5. ¿Qué fenómeno meteorológico se mide utilizando la escala de Fujita y está relacionado con vientos extremadamente fuertes y destructivos?

- a) Huracanes.
- b) Tornados.
- c) Tsunamis.
- d) Ciclones.

6. ¿Qué obra literaria es considerada la primera novela moderna?

- a) "El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha".
- b) "La Celestina".
- c) "La Divina Comedia".
- d) "El Decamerón".

7. ¿Qué ley de la física establece que para cada acción hay una reacción igual y opuesta?

- a) Primera ley de Newton.
- b) Segunda ley de Newton.
- c) Tercera ley de Newton.
- d) Ley de la Gravitación Universal.

8. ¿Qué película de ciencia ficción, dirigida por Ridley Scott y basada en una novela de Philip K. Dick, explora temas sobre la inteligencia artificial y la humanidad en un futuro distópico?

- a) "Matrix".
- b) "Blade Runner".
- c) "Minority Report".
- d) "2001: Odisea del Espacio".

9. ¿Qué tratado, firmado en 1648, marcó el fin de la Guerra de los Treinta Años y es considerado un hito en la formación del sistema de estados soberanos en Europa?

- a) Tratado de Utrecht.
- b) Tratado de Versalles.
- c) Paz de Westfalia.
- d) Tratado de Tordesillas.

10. ¿Qué filósofo alemán es conocido por su obra "Así habló Zaratustra" y por la frase "Dios ha muerto", que explora la muerte de los valores tradicionales en la sociedad occidental?

- a) Friedrich Nietzsche.
- b) Immanuel Kant.
- c) Karl Marx.
- d) Arthur Schopenhauer.

11. ¿Qué pintor español es conocido por su período azul y por la obra "Guernica", que es una poderosa representación de los horrores de la guerra?

- a) Salvador Dalí.
- b) Pablo Picasso.

- c) Joan Miró.
- d) Diego Velázquez.

12. ¿Cuál es la cadena montañosa más larga del mundo, que se extiende a lo largo de la costa oeste de América del Sur?

- a) Los Alpes.
- b) Las Montañas Rocosas.
- c) Los Andes.
- d) El Himalaya.

13. En la mitología nórdica, ¿qué árbol conecta los nueve mundos, incluyendo Asgard y Midgard, y es considerado sagrado por los dioses y los hombres?

- a) Yggdrasil.
- b) Valhalla.
- c) Niflheim.
- d) Bifröst.

14. ¿Qué teoría económica propone que el gasto público puede ser utilizado para influir en la economía y fue desarrollada por un economista británico durante la Gran Depresión?

- a) Monetarismo.
- b) Keynesianismo.
- c) Teoría de juegos.
- d) Economía clásica.

Respuestas: 1. a) La Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano. 2. c) Dolor fantasma. 3. b) Saturno. 4. a) Biatlón. 5. b) Tornados. 6. a) "El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha". 7. c) Tercera ley de Newton. 8. b) "Blade Runner". 9. c) Paz de Westfalia. 10. a) Friedrich Nietzsche. 11. b) Pablo Picasso. 12. c) Los Andes. 13. a) Yggdrasil. 14. b) Keynesianismo

VOCABULARIO



“Siempre estuvo permitido crear un vocablo con un troquel actual. Como el bosque muda de follaje, parece la generación antigua de palabras y florecen y tienen brío las nacidas hace poco.”

(Horacio, *Arte poética*, vv. 58-63)

Salvador Gutiérrez Ordóñez,
de la Real Academia Española (RAE)

1. noctambulismo **A** Cualidad de la persona equilibrista. **B** Enfermedad que impide el sueño. **C** Cualidad de una persona trasnochadora.

2. epigrama **A** Frase breve e ingeniosa. **B** Inscripción en piedra. **C** Pieza teatral breve.

3. ebanista **A** Persona de color del ébano. **B** Comerciante de ébano. **C** Carpintero que talla maderas finas.

4. apogeo **A** Monumento funerario. **B** Punto culminante de un proceso. **C** Período histórico.

5. tipografía **A** Clase de tipos genéticos. **B** Clase de tipos de especies. **C** Clase de tipos de imprenta.

6. carillón **A** Grupo de campanas afinadas que reproducen melodías. **B** Raza bovina de cabeza ancha. **C** Desfile musical matutino.

7. glicol **A** Sustancia responsable del verde ocular. **B** Compuesto alcohólico utilizado como disolvente. **C** Heladero.

8. obrador **A** Persona que trabaja en la construcción. **B** Barco utilizado en dragados. **C** Taller de confitería.

9. elenco **A** Conjunto de personas destacadas. **B** Conjunto de factores que intervienen en el clima. **C** Conjunto de síntomas de una enfermedad.

10. caché **A** Guardado. **B** Refugiado. **C** Cotización de personajes públicos.

11. vaticinio **A** Composición poética. **B** Actuación de un vate. **C** Predicción.

12. bistró **A** Enfermedad ocular. **B** Bar restaurante de estilo francés. **C** Fenómeno natural que se repite.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. noctambulismo (c) Cualidad de personas traspasadoras: "Dado el noctambulismo rijo del Rey, puede que la historia no sea falsa, aunque sí inverosímil".

2. epigrama (A) Frase breve e ingeniosa: "Ella, mi abuela, era más propensa a la concisión del epigrama que al gran despliegue narrativo, a la ironía que al melodrama".

3. ebanista (c) Carpintero que talla maderas finas: "Thomas Chippendale, el más importante de los ebanistas ingleses".

4. apogeo (B) Punto culminante de un proceso: "...el tipo de neoclasicismo inglés que estaba en su apogeo en la época de *Los Bridgerton*".

5. tipografía (c) Clase de tipos de imprenta. "Tras las protestas, buscó una tipografía más legible".

6. carillón (A) Grupo de campanas afinadas que reproducen melodías: "El libro y la exposición iban de lo mismo: carillones, relojes de salón, de péndulo, prototipos eléctricos y demás reliquias".

7. glicol (B) Compuesto alcohólico utilizado como disolvente: "Los helados pasan a los tanques cerrados enfriados con glicol del mostrador".

8. obrador (c) Taller de confitería: "Cada obrador es independiente: yo intento seguir haciendo lo mismo que hacía mi padre".

9. elenco (A) Conjunto de personas destacadas: "...el elenco de prohombres que ha alabado a Burke es abrumador".

10. caché (c) Cotización de personajes públicos: "Laso tenía contrato en vigor con el Bayern Múnich y posiblemente un caché elevado para el presupuesto vitoriano".

11. vaticinio (c) Predicción: "Sus vaticinios sobre el sentido de la historia anticiparon realidades sociales dos siglos antes".

12. bistró (B) Bar restaurante de estilo francés: "Taylor Swift, persona del año, también en los bistrós y clubes de la Gran Manzana".

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente



PRÓXIMO MES

Cambio de hora

Dos veces al año, al adelantar y atrasar relojes, somos más propensos a la somnolencia, la depresión y los accidentes.



No te muevas

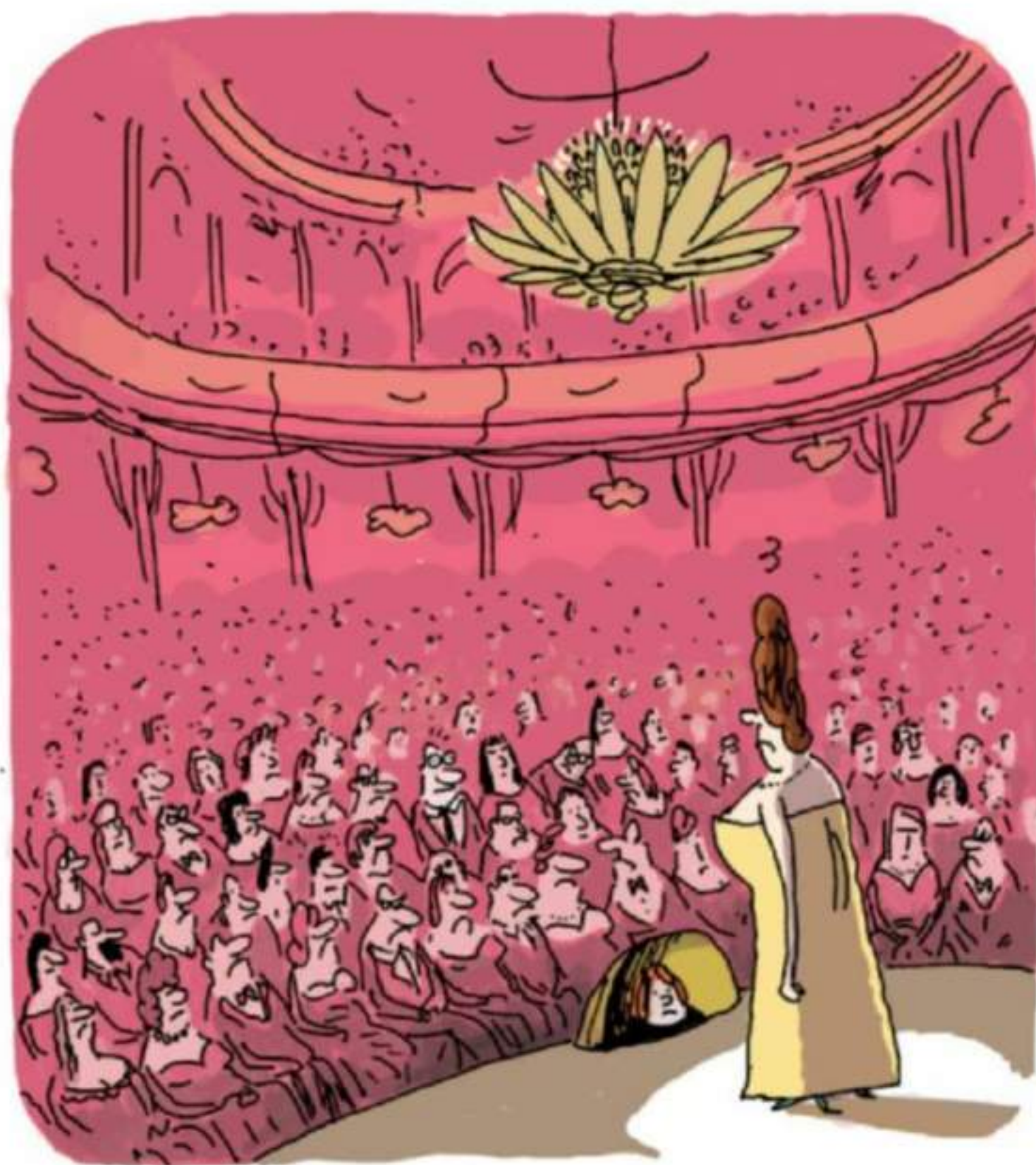
Herido y atrapado en un barranco durante días, un conductor accidentado esperaba ser encontrado.

Amistad salvaje

Historias asombrosas sobre la relación del hombre con la naturaleza.

A Madagascar

Recorrer 1.000 kilómetros por el corazón de la mayor isla del Océano Índico.



Con el tono de llamada Tos
Seca nunca más tendrás que
apagar el móvil.

B E C K

ÉXITO EN TV

Consiga el cuerpo que desea
¡sin esfuerzo y sin salir de casa!

Masajeador Portátil "3 en 1"

VibroSculpt

¡El método que funciona!

¡Sin dietas ni aburridos ejercicios! **VIBRO SCULPT** modela y fortalece todo el cuerpo: abdomen, brazos, piernas, glúteos...

1

MOLDEA Y TONIFICA

Acaba con la grasa localizada

2

MASAJEA

Calma el dolor y relaja

3

EXFOLIA

¡Adiós celulitis!

EL SECRETO DE SU EFICACIA

Tecnología **VIBROBUFF®**

+ Movimiento oscilatorio

Las Ondas de Vibración rompen las células de grasa acumuladas en las capas más profundas de la piel



CABEZAL DE MASAJE



CABEZAL MOLDEADOR

CABEZAL EXFOLIADOR

✓
RESULTADOS GARANTIZADOS EN SEMANAS

- Reduce y aplanla la cintura
- Activa la circulación
- Elimina "michelines"
- Ayuda a perder peso
- Reafirma brazos, glúteos y piernas
- Alivia molestias musculares
- Combate la piel de naranja
- Reduce la flacidez

• Potencia: 30W • Voltaje: 12V • Peso: 850 g
• Control ajustable de intensidad • Garantía Internacional de 3 años

¡GRATIS!

Plan Alimenticio y Guía de Belleza



CONSÍGALO AHORA POR SOLO

59,90€

(Más 4,95€ de gastos de envío)

✓ 15 días de **EXAMEN SIN COMPROMISO**

✓ 100% **GARANTÍA DE SATISFACCIÓN**

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

PROMOCIÓN ESPECIAL

902 107 902



GALERIA DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

EX61



FOTO: © ISTOCK.COM / VINCE BARNES



DA ASESORAMIENTO ASESORAMIENTO ASESORAMIENTO ASESORAMIENTO

GRUPO DE PASDEL GRUPO DE PASDEL GRUPO DE PASDEL GRUPO DE PASDEL

de pasdel Grupo de pasdel Grupo de pasdel Grupo de pasdel Grupo

o, no obligatorio, no obligatorio, no obligatorio, no obligatorio,

gatorio, tiempo gatorio, tiempo gatorio, tiempo gatorio, tiempo